NURSERY & K.G.

TEACHER'S HANDBOOK FOR HAPPINESS CLASS

State Council of Educational Research and Training, Delhi

and

Directorate of Education, Govt. of NCT of Delhi

ISBN: 978-93-85943-86-7
July 2019, 6500 Copies

Patron
Sh. Manish Sisodia
Dy. Chief Minister and Education Minister, Govt. of NCT of Delhi

Advisor
Mr. Sandeep Kumar, Secretary, Education, Delhi
Mr. Binay Bhushan, Director, Education, Delhi
Dr. Sunita S. Kaushik, Director, SCERT, Delhi
Dr. Nahar Singh, Joint Director, SCERT, Delhi

Administrative Support
Dr. Rajesh Kumar, Chairperson (Happiness Curriculum Comittee)
Ms. Runnu Choudhury, OSD, Happiness
Ms. Geeta Gautam, Lecturer Maths, SKV Shultanpur

Publication Officer
Dr. Mukesh Yadav, SCERT Delhi

Publication Team
Mr. Navin Kumar, Ms. Radha, Mr. Jai Bhagwan

Published by – State Council of Educational Research and Training, New Delhi
Printed by – M/s Char Dishaye Printer Pvt. Ltd., Delhi # 9810297155

लेखक मंडल

शिक्षा मंत्रालय

मनीष सिसोदिया, माननीय उपमुख्यमंत्री एवं शिक्षा मंत्री, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र, दिल्ली

राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद (SCERT), दिल्ली

डॉ. राजेश कुमार, अध्यक्ष, हैप्पीनेस समिति, प्राचार्य, DIET दरियागंज

डॉ. अनिल कुमार तेवतिया, प्राचार्य, DIET दिलशाद गार्डन

डॉ. श्याम सुंदर, वरिष्ठ प्रवक्ता, DIET दरियागंज

डॉ. संदीप कुमार, प्रवक्ता, DIET दरियागंज

ऋचा, सी.एम.आई.ई. फेलो, SCERT, दिल्ली

स्वाति चौरसिया, सी.एम.आई.ई. फेलो, SCERT, दिल्ली

सेल फॉर ह्यूमन वैल्यू एंड ट्रांसफॉर्मेटिव लर्निंग (CHVTL), SCERT., दिल्ली

जंग बहादुर सिंह, अध्यक्ष (CHVTL)

संजीव चोपड़ा, सदस्य

श्रवण कुमार शुक्ल, सदस्य

अंकित पोगुला, सदस्य

स्वाति खन्ना, सदस्य

निविता काकरिया, सदस्य

संजना चोपड़ा, सदस्य

शिक्षा निदेशालय, दिल्ली

राखी शर्मा, ई.वी.जी.सी., राजकीय सर्वोदय कन्या विद्यालय, नंबर -1 अवंतिका ,रोहिणी ,दिल्ली

डॉ. अमिता गर्ग, ई.वी.जी.सी.,राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक सह-शिक्षा विद्यालय, रामपुरा , दिल्ली

उपासना खत्री, ई.वी.जी.सी., रामानुजन सर्वोदय कन्या विद्यालय, महरौली, नई दिल्ली

प्रियंका डबास, सहायक अध्यापिका, सर्वोदय कन्या विद्यालय, प्रह्लादपुर, दिल्ली

अमित कुमार, सहायक अध्यापक, सर्वोदय बाल विद्यालय, नंबर-2, पालम एनक्लेव, दिल्ली

शिक्षा निदेशालय, हैप्पीनेस मेंटॉर शिक्षक

सुमन रावत, प्रवक्ता - इतिहास, बचन प्रसाद सर्वोदय कन्या विद्यालय, देवली, दिल्ली

डॉ. कर्मवीर सिंह, प्रवक्ता - राजनीति विज्ञान, राजकीय सर्वोदय विद्यालय, रानी खेड़ा, दिल्ली

आशा रानी, प्रवक्ता - इतिहास, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक कन्या विद्यालय, छतरपुर, दिल्ली

नीरू पुरी, प्रवक्ता - राजनीति विज्ञान, राजकीय सह -शिक्षा वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय,साईट 2 सेक्टर -6, द्वारका , दिल्ली

अनिल कुमार सिंह, प्रवक्ता - हिंदी,सर्वोदय बाल विद्यालय नं.-1, झील खुरंजा, दिल्ली

विपुल कुमार वर्मा, टी.जी.टी. - ड्रॉइंग, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक बाल विद्यालय,न्यू अशोक नगर, दिल्ली

डॉ. गीता मिश्रा, टी.जी.टी.- अंग्रेजी, राजकीय सह-शिक्षा वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, त्रिनगर, दिल्ली

डॉ. रामप्रकाश वर्मा, टी.जी.टी.- हिंदी, सर्वोदय बाल विद्यालय, एच. ब्लाक, अशोक विहार फेज़-1, दिल्ली

नेहा शर्मा, टी.जी.टी.- ड्रॉइंग, राजकीय सर्वोदय विद्यालय, सेक्टर-6, रोहिणी,दिल्ली

सुमेर सिंह, टी.जी.टी.- अंग्रेज़ी, राजकीय सह-शिक्षा सर्वोदय विद्यालय, दिचाऊँ कलाँ, दिल्ली

मनोज कुमार मंगला, टी.जी.टी.- सामाजिक विज्ञान, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक बाल विद्यालय, विजय पार्क, दिल्ली

सुप्रिया, टी.जी.टी.- गणित, राजकीय सर्वोदय विद्यालय, सेक्टर-6, रोहिणी, दिल्ली

प्रदीप कुमार, टी.जी.टी.- विज्ञान, सर्वोदय विद्यालय एच-ब्लॉक, सावदा, दिल्ली

मंजीत राणा, टी.जी.टी.- अंग्रेज़ी, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक बाल विद्यालय, मुबारकपुर डबास, दिल्ली

प्रदीप कुमार, टी.जी.टी.- पंजाबी, सर्वोदय विद्यालय, पूर्वी पंजाबी बाग़, दिल्ली

अविनाश कुमार झा, टी.जी.टी.- अंग्रेज़ी, सर्वोदय विद्यालय के -2 ब्लॉक, मंगोलपुरी, दिल्ली

संस्थाएं / गैर सरकारी संगठन एवं व्यक्ति

विक्रम भट्ट, सलाहकार, उप मुख्यमंत्री, दिल्ली

मुग्धा, ड्रीम अ ड्रीम, बेंगलुरु

अमित शर्मा, ड्रीम अ ड्रीम, बेंगलुरु

मृदु महाजन पोगुला , अभिभावक विद्यालय, रायपुर

डॉ. सौम्या अरोड़ा, बाल मनोवैज्ञानिक एवं माइंडफुलनेस विशेषज्ञ, माइंडप्लस फॉउंडेशन, लुधियाना

इशिता गुप्ता, क्लीनिकल साइकोलोजिस्ट एवं आर्ट थैरेपिस्ट, माइंडप्लस फॉउंडेशन, लुधियाना

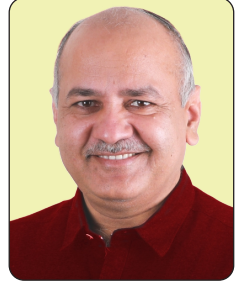
आकांक्षा कुकरेजा, माइंडप्लस फॉउंडेशन, लुधियाना

डॉ. सुनंदा ग्रोवर, ब्लू ऑर्ब फॉउंडेशन, नई दिल्ली

मीशू दुआ, ब्लू ऑर्ब फॉउंडेशन , नई दिल्ली

ऋचा शिवांगी गुप्ता, लभ्या फॉउंडेशन, नई दिल्ली

वेदांत जैन, लभ्या फॉउंडेशन, नई दिल्ली

अंकिता बर्नार्ड, इंटेलीजेली, गुरुग्राम

उप मुख्यमंत्री व शिक्षा मंत्री

राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र, दिल्ली सरकार

मेरी राय में शिक्षा के दो ही मकसद हैं- आदमी पढ़-लिखकर खुशीपूर्वक जीने की योग्यता हासिल कर सके और दूसरों के खुशीपूर्वक जीने में सहयोग देने की योग्यता हासिल कर सके। कुल मिलाकर नर्सरी- के०जी० से लेकर कॉलेज और यूनिवर्सिटी तक की शिक्षा का हासिल-जमा इतना ही है। मैं जब भी यह बात कहता हूँ तो कई बार लोग मुझसे पूछते हैं कि जब सारी शिक्षा ही खुशीपूर्वक जीने के लिए है तो फिर हैप्पीनेस करिकुलम क्यों? जब गणित, विज्ञान, भूगोल, इतिहास, साहित्य, भाषा आदि सभी की शिक्षा का मकसद ख़ुशी ही है तो फिर हैप्पीनेस करिकुलम का मकसद क्या है?

हैप्पीनेस करिकुलम का मकसद है- ख़ुशी की समझ बनाना। हमारे विद्यार्थियों के लिए वर्तमान जीवन में और भविष्य में, उनके अपने जीवन में खुशी का क्या मतलब है? दूसरों के खुशीपूर्वक जीने में सहयोग का क्या मतलब है? क्या खुशी को मापा जा सकता है? क्या खुशी की तुलना की जा सकती है? दूसरों से तुलना में मिलने वाली खुशी और अपने अंदर से प्रकट होने वाली खुशी का विज्ञान क्या है? कहीं हम सुविधाओं को ही तो खुशी नहीं मान बैठे हैं? इन सब और इन जैसे और सवालों के वैज्ञानिक जवाब अपने अंदर से, अपने आसपास से तलाशने की गतिविधि का नाम है हैप्पीनेस करिकुलम।

दिल्ली के सभी सरकारी स्कूलों में हैप्पीनेस करिकुलम का यह दूसरा वर्ष है। लागू किए जाने के पहले ही वर्ष में इस पाठ्यक्रम की सफलता के किस्से हवाओं में गूँजने लगे हैं। पिछले एक वर्ष के दौरान सैकड़ों प्रधानाचार्य और अध्यापक साथियों ने खुद अपने अनुभव के आधार पर इस पाठ्यक्रम की दिल से सराहना की है। पाठ्यक्रम की सफलता से उत्साहित बहुत से विद्यालय प्रमुखों ने मुझे बताया है कि इसके लागू होने से विद्यालयों में छात्रों की उपस्थिति बढ़ रही है और विद्यालय के अनुशासन में भी उल्लेखनीय सुधार हुआ है। बहुत से शिक्षक साथियों ने बताया है कि इस कार्यक्रम की वजह से बच्चों में पढ़ाई के प्रति रुचि बढ़ी है और अब बच्चे अपने विषयों पर अधिक फोकस करने लगे हैं। लेकिन सबसे महत्वपूर्ण और उल्लेखनीय उपलब्धियाँ अभिभावकों की ओर से आई हैं जो मुझे खुद शिक्षक साथियों से सुनने को मिली हैं। बहुत से अभिभावकों ने शिक्षक साथियों के साथ अपने बच्चों में आए व्यावहारिक परिवर्तनों का जिक्र किया है। उनका मानना है कि इस पाठ्यक्रम से उनमें माता-पिता और परिवार के प्रति सम्मान बढ़ा है। अब वह अपने परिवार और रिश्तों के प्रति और संवेदनशील होते हुए दिख रहे हैं। अगर ऐसा हो रहा है तो यह वाकई अपने आप में ऐतिहासिक उपलब्धि है। यह एक बहुत बड़ी संभावना की ओर इशारा करती है।

आज जब पूरी दुनिया में आतंकवाद, ग्लोबल वॉर्मिंग और भ्रष्टाचार जैसी विकट समस्याओं के समाधान प्रशासन और शासन के जरिए खोजने की कोशिश हो रही है, उस समय दिल्ली के सरकारी स्कूलों में चल रहा हैप्पीनेस करिकुलम इस बात का गवाह बन रहा है कि मानवीय व्यवहार की वजह से उत्पन्न समस्याओं का स्थायी समाधान केवल और केवल शिक्षा में संभव है। दिल्ली की शिक्षा व्यवस्था इसका एक प्रमाण बनकर सामने आ रही है। मैं बहुत बार इस बात को कहता हूँ कि अच्छी स्कूल बिल्डिंग्स बनवाना, मॉडर्न क्लासरूम्स खड़े करना, आधुनिकतम तकनीक को पढ़ाने में इस्तेमाल करना शिक्षा व्यवस्था की उपलब्धियाँ नहीं हैं। यह सब जरूरतें हैं, लेकिन उपलब्धियाँ नहीं है। शिक्षा की असली उपलब्धि है कि क्या वह वर्तमान और भविष्य की संभावित समस्याओं का समाधान खोजकर आने वाली पीढ़ियों को उसके लिए तैयार करती है अथवा नहीं। हैप्पीनेस करिकुलम मुझे इस संभावना की दिशा में बड़ा और महत्वपूर्ण कदम दिखाई देता है।

इसीलिए दिल्ली में लागू होने के महज एक साल के अंदर आज कश्मीर से लेकर कन्याकुमारी तक भारत के विभिन्न राज्यों से शिक्षाविद और शिक्षा व्यवस्था से जुड़े लोग आकर हैप्पीनेस करिकुलम को समझ रहे हैं और अपने-अपने स्तर से इसे अपने यहाँ लागू कर रहे हैं। नेपाल और अफगानिस्तान जैसे देशों में भी हैप्पीनेस करिकुलम को लागू करने की तैयारी हो रही है। पूर्व से लेकर पश्चिमी देशों तक का राष्ट्रीय अंतरराष्ट्रीय मीडिया हैप्पीनेस करिकुलम की प्रक्रिया और परिणामों को बड़ी जिज्ञासा से देख रहा है। उसकी एक बड़ी वजह यह है कि इतने बड़े पैमाने पर हैप्पीनेस पाठ्यक्रम का प्रयोग दुनिया में कहीं नहीं हुआ है। आज दिल्ली के सभी 1000 सरकारी स्कूलों में करीब 10 लाख बच्चे रोजाना हैप्पीनेस की क्लास ले रहे हैं। सारी दुनिया के लिए बहुत बड़ा प्रयोग है।

मुझे उम्मीद ही नहीं पूरा भरोसा है कि हमारी दिल्ली की सुयोग्य टीम द्वारा एजुकेशन के माध्यम से हैप्पीनेस करिकुलम अपने उच्चतम लक्ष्य को हासिल करेगा। साथ ही अभिभावकों, विद्यार्थियों और प्रशासकों के साथ-साथ समाज के प्रत्येक वर्ग की अपेक्षाओं पर खरा उतरेगा। इस पाठ्यक्रम की सफलता इस बात पर भी निर्भर करेगी कि हमारे सभी शिक्षक साथी किस हद तक इसे अपने जीवन में आत्मसात कर सकेंगे।

मैं सभी विद्यार्थियों, अभिभावकों, शिक्षकों और अधिकारियों को इसकी सफलता के लिए शुभकामनाएँ देता हूँ।

मनीष सिसोदिया

SANDEEP KUMAR
IAS

सचिव (शिक्षा)
राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र
दिल्ली सरकार
पुराना सचिवालय, दिल्ली-110054
दूरभाषः 23890187 टेलीफैक्स : 23890119

Secretary (Education)
Government of National Capital Territory of Delhi
Old Secretariat, Delhi-110054
Phone : 23890187, Telefax : 23890119
E-mail : secyedu@nic.in

संख्या–एफ. 27 (2)/एच.सी./2018/डी.आई.ई.टी/डी.जी/ 288

दिनाँक – 03.07.2019

हैप्पीनेस पाठ्यक्रम की शिक्षक संदर्शिका के द्वितीय संस्करण का लोकार्पण करते हुए मुझे अत्यन्त हर्ष का अनुभव हो रहा है। शिक्षा व्यवस्था का एक अभिन्न अंग होने के नाते मैं समझता हूँ कि शिक्षा का अर्थ केवल साक्षरता ही नहीं, बल्कि मानव का सर्वांगीण विकास करना है। शिक्षा मानव को कुशल बनाने के साथ–साथ आचरण युक्त बनाने का कार्य भी करती है। अगर शिक्षा यह करने में सफल नहीं होती है तो इस पर पुनर्विचार की आवश्यकता होती है।

यह पाठ्यक्रम इसी दिशा में एक प्रयास है। शैक्षणिक विकास के साथ–साथ बच्चों के एक–दूसरे के साथ मिलकर जीने तथा समस्याओं से निपटने के लिए समझ विकसित करने के लिए दिल्ली शिक्षा विभाग का यह प्रयास अपने आप में अनूठा प्रयास है। हमने कौशल के क्षेत्र में जहाँ बुलंदियों को छुआ है, वहीं सामाजिक तानाबाना टूटता नज़र आ रहा है। किशोरावस्था में बढ़ता तनाव, प्रतियोगिता का दौर, संबंधों के प्रति दूरी तथा भौतिकता के प्रति आकर्षण बढ़ता ही जा रहा है। इन समस्याओं से निपटने के लिए बच्चों के विचारों को अधिकतम पल्लवित करने हेतु हैप्पीनेस पाठ्यक्रम अहम भूमिका अदा कर सकता है। पिछले कुछ दिनों से हैप्पीनेस पाठ्यक्रम लागू होने के बाद विद्यालयों में बच्चों की उपस्थिति ही नहीं बढ़ी है बल्कि कक्षा में उनकी भागीदारी भी पहले से बेहतर हुई है।

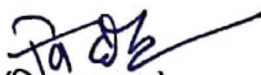
उम्मीद है आने वाले दिनों में इस पाठ्यक्रम को और गम्भीरता के साथ लागू किया जा सकेगा एवं अपेक्षित परिणाम आ सकेंगे। मैं शिक्षा विभाग का मुखिया होने के नाते सभी संबंधित पक्षों को हार्दिक शुभकामनाएँ देता हूँ।

संदीप कुमार

(संदीप कुमार)
सचिव (शिक्षा)

BINAY BHUSHAN, IAS

Director
Education & Sports
Govt. of NCT of Delhi
Old Secretariat, Delhi- 110054
Tel.: 23890172, Fax : 23890355
E-mail : diredu@nic.in
Website : www.edudel.nic.in

D.O. No. PS/DE/2019/138
Date : 5/7/19

संदेश

पिछले कुछ वर्षों में शिक्षा निदेशालय, दिल्ली सरकार ने शिक्षा की गुणवत्ता को सुधारने के लिए अनेक नई योजनाएँ एवं कार्यक्रम लागू किए हैं। हैप्पीनेस पाठ्यक्रम भी ऐसा ही एक समसामयिक प्रयास है।

न केवल विद्यार्थियों अपितु शिक्षकों के लिए भी यह पाठ्यक्रम प्रासंगिक एवं आवश्यक है। समझपूर्वक जीने, अपनी जिम्मेदारी को निभाने की मानसिकता के निर्माण, अपनी उपयोगिता को पहचानकर परिवार एवं समाज की उन्नति में स्वयं की भागीदारी को सुनिश्चित करने तथा मानवीय मूल्यों के साथ जीना सिखाने के लिए यह कार्यक्रम बहुत उपयोगी है।

सभी शिक्षक साथियों से अपेक्षा है कि वे विद्यालय में पूर्ण रूप से तनाव रहित वातावरण तैयार करें ताकि हैप्पीनेस पाठ्यक्रम में दी गई कहानियों, गतिविधियों के भाव को समझकर बच्चे समाज के विकास के लिए अपनी भूमिका का निर्वाह कर सकें। सभी शिक्षक साथियों को शुभकामनाएँ प्रेषित करते हुए मैं आशा करता हूँ कि वे इस पुस्तिका का भरपूर लाभ उठाते हुए प्रत्येक विद्यार्थी को सकारात्मक सोच विकसित करने में पूर्ण सहयोग करेंगे।

सधन्यवाद!

(बिनय भूषण)
निदेशक (शिक्षा)

Dr. (Ms.) Sunita S. Kaushik
Director

State Council of Educational Research and Training
(An autonomous Organisation of GNCT of Delhi)
Varun Marg, Defence Colony, New Delhi - 110024
Tel. : +91-11-24331356, Fax : +91-11-24332426
E-mail : dir12scert@gmail.com

Date : 5/7/2019

D.O. No. : F.20(193)/DPB/19-20/3673

संदेश

एस. सी. इ.आर. टी. शिक्षा व्यवस्था का अहम अंग है, इस नाते हमारा यह प्रयास है कि विद्यालयों में पढ़ने वाले विद्यार्थियों के साथ-साथ उनके परिवारों तथा समाज के सर्वांगीण विकास का भरसक प्रयास किया जा सके।

बच्चों के सर्वांगीण विकास को जहां अनेक कारक प्रभावित करते हैं वहीं मानसिकता का विकास उनमें से सबसे महत्वपूर्ण कारक कहा जा सकता है और यही कारक आने वाली पीढ़ियों की सफलता और उनके विकास का द्योतक है।

हैप्पीनेस पाठ्यक्रम के माध्यम से हम बच्चों की मानसिकता में सकारात्मक परिवर्तन की अपेक्षा करते हैं। बच्चे को अपने आसपास के वातावरण की सही समझ विकसित होने पर वह प्रकृति में उपलब्ध संसाधनों का सदुपयोग करने लगता है तथा समाज की चुनौतियों को समझ कर उनका समाधान निकालने लगता है। इसलिए बचपन से ही बच्चों में ऐसी मानसिकता विकसित करके उनको समाजोपयोगी बनाने में हैप्पीनेस पाठ्यक्रम अत्यंत कारगर सिद्ध हो रहा है।

यह पाठ्यक्रम दिल्ली सरकार के शिक्षा मंत्री श्री मनीष सिसोदिया जी के मन मे उपजे उस विचार का प्रतिफल है जिसके अनुसार सही समझ विकसित करके शिक्षा के माध्यम से दुनिया की बड़ी से बड़ी समस्या का समाधान निकाला जा सकता है।

इसी विश्वास के साथ आपके समक्ष हैप्पीनेस पाठ्यक्रम की शिक्षक संदर्शिका का दूसरा संस्करण प्रस्तुत करते हुए, मैं इस महत्वपूर्ण कार्य को क्रियान्वित करने वाली टीम के सभी सदस्यों को बहुत बहुत बधाई देती हूं।

आइए हम सब मिलकर इस सपने को साकार करें।

बहुत-बहुत शुभकामनाओं के साथ।

सुनीता कौशिक
05/7/19
डॉ. सुनीता एस कौशिक

आभार

हम उन सभी के प्रति आभार व्यक्त करना चाहते हैं जिन्होंने हमें नर्सरी से आठवीं कक्षा तक हैप्पीनेस पाठ्यचर्या को विकसित करने के लिए मार्गदर्शन दिया। सबसे पहले हम माननीय उप मुख्यमंत्री और शिक्षा मंत्री, दिल्ली सरकार, श्री मनीष सिसोदिया जी, का धन्यवाद करते हैं जिन्होंने इस पाठ्यचर्या की परिकल्पना की और निरंतर सुझाव और प्रोत्साहन प्रदान किया।

हम श्री संदीप कुमार, सचिव, शिक्षा विभाग, दिल्ली सरकार के सहयोग की भी सराहना करते हैं जिन्होंने हैप्पीनेस पाठ्यचर्या के निर्माण में अपना अप्रतिम सहयोग दिया और इसे स्कूलों में लागू करने के लिए प्रोत्साहित किया। हम श्री बिनय भूषण, शिक्षा निदेशक, दिल्ली सरकार के इस पाठ्यचर्या हेतु निरंतर सहयोग प्रदान करने के लिए आभारी हैं। डॉ सुनीता एस० कौशिक, निदेशक और डॉ नाहर सिंह, संयुक्त निदेशक, एस०सी०ई०आर०टी दिल्ली को हमारा हार्दिक आभार जिन्होंने इस पाठ्यचर्या के लिए मार्गदर्शन दिया। इसके अलावा एस०सी०ई०आर०टी, दिल्ली की पूरी शैक्षणिक और प्रशासनिक टीम के भी हम आभारी हैं जिन्होंने हर तरह से आवश्यक सहयोग प्रदान किया। हम श्रीमती सरोज बाला सेन, एडिशनल डायरेक्टर, शिक्षा निदेशालय, श्री शैलेंद्र शर्मा, मुख्य सलाहकार, शिक्षा निदेशक और श्री बी पी पाण्डेय, ओ०एस०डी०, स्कूल शाखा (शिक्षा निदेशालय) और इस पाठ्यचर्या निर्माण में सहयोग करने वाले शिक्षा निदेशालय के अन्य सभी अधिकारियों का आभार व्यक्त करते हैं।

हम सह-अस्तित्ववादी दर्शन के प्रणेता श्री ए० नागराज जी के प्रति अपनी कृतज्ञता व्यक्त करते हैं, जिनके सिद्धांत इस पाठ्यचर्या का निर्माण करने में सहायक हुए। हम श्री सोम त्यागी जी के आभारी हैं जिन्होंने इस पाठ्यचर्या की रूपरेखा (Framework) के निर्माण और विकास की दिशा में निरंतर मार्गदर्शन किया।

हम पाठ्यचर्या निर्माण-समूह के हृदय से आभारी हैं, जिन्होंने दिन-रात कड़ी मेहनत करके इसको पूरा किया। Cell for Human Values and Transformative Learning के सदस्यों को उनके अथक एवं निस्वार्थ परिश्रम के लिए हमारा हार्दिक आभार। सुश्री चानी चावड़ा, (सह-संस्थापक, अभिभावक विद्यालय), श्रीमती सुचेता भट् (CEO, Dream a Dream), श्रीमती माधुरी मेहता (CEO, Blue Orb Foundation- Cultivating Values for Complete Life), डॉ कुणाल काला (Founder, Circle of Life – A unit of Mind Plus Healthcare), Labhya Foundation और अन्य सभी NGOs के प्रति इस पाठ्यचर्या को विकसित करने में उनकी कड़ी मेहनत और प्रतिबद्धता के लिए हम आभारी रहेंगे।

हम Intelly Jelly और अभ्युदय संस्थान, धनौरा (हापुड़, उत्तर प्रदेश) के भी आभारी हैं। अभ्युदय संस्थान, अछोटी (रायपुर, छत्तीसगढ़) और Equity Cell, एस०सी०ई०आर०टी महाराष्ट्र के भी आभारी हैं जिनके द्वारा निर्मित कुछ सामग्री को हमने अपने पाठ्यचर्या में लिया है।

हम अपने साथी मेंटर शिक्षकों, श्री राहुल कुमार, श्री हरि शंकर स्वर्णकार, सुश्री आशा, सुश्री राधा रानी भट्टाचार्य, सुश्री निशा जैन और श्री विष्णु कुमार पाण्डेय का प्रूफ रीडिंग के लिए हार्दिक आभार व्यक्त करते हैं ।

हम कवर पेज निर्माण और डिजाइन के लिए श्री जावेद खान और सुश्री अभिनंदिता के भी आभारी हैं। हम श्री इमरान अली (Dream a Dream) का तकनीकी सहयोग के लिए आभार व्यक्त करते हैं, साथ ही हम श्री वरूण खटाना, सहायक अध्यापक, सर्वोदय बाल विद्यालय, फतेहपुर बेरी, दिल्ली के भी आभारी हैं, जिनका प्रशासनिक कार्यों में सहयोग रहा। प्रशिक्षक शिक्षकों, प्रशासनिक कर्मचारियों व अधिकारियों और विशेष रूप से सुश्री नेहा शर्मा और श्री प्रमोद मलिक, DIET दरियागंज के सदस्यों और छात्राध्यापक/

छात्रध्यापिकाओं को धन्यवाद देना चाहते हैं जिन्होंने इस पाठ्यचर्या के कार्य को पूरा करने में अपना सहयोग प्रदान किया। इस पुस्तक के निर्माण हेतू ली गई विषय-वस्तु के लिए हम सभी ज्ञात-अज्ञात योगदानकर्ताओं के प्रति भी आभारी हैं।

हम पाठ्यचर्या निर्माण करने वाले समूह के परिवार के सदस्यों से मिलने वाले सहयोग के लिए भी आभारी हैं। हम उन लोगों का भी आभार प्रगट करना चाहते हैं जिनके नाम का उल्लेख यहाँ नहीं किया गया है, लेकिन उन्होंने अपना सहयोग पाठ्यचर्या को लागू करने से पहले अपने विद्यालयों में पायलट करने के लिए अपना योगदान दिया।

इन सबसे आगे हम दिल्ली के बच्चों को धन्यवाद देते हैं जिन्होंने हमें इस पाठ्यचर्या को विकसित करने के लिए प्रेरित किया।

धन्यवाद

Rajesh Kumar

(डॉ० राजेश कुमार)
अध्यक्ष, हैप्पीनेस करिकुलम समिति

INDEX

हैप्पीनेस पाठ्यचर्या की संक्षिप्त रूपरेखा

1. हैप्पीनेस पाठ्यचर्या क्यों?

1.1. संदर्भ एवं पृष्ठभूमि (Context & Background):

दुनिया का प्रत्येक बालक जन्म से जिज्ञासु, न्याय और ख़ुशी चाहने वाला, सही कार्य - व्यवहार करने के लिए इच्छुक और सत्य बोलने वाला होता है। अलग अलग वातावरण में रहकर बढ़ते हुए धीरे-धीरे बच्चा इन मूलभूत गुणों से दूर होता चला जाता है। वर्तमान में जिस वातावरण में बच्चों का पालन पोषण हो रहा है वह वातावरण अस्थायी एवं सामंजस्य विहीन है। निरंतर बदलते सामाजिक एवं आर्थिक आयामों ने इस बात की कल्पना को भी बेहद मुश्किल कर दिया है कि आने वाले समय में बच्चे कैसे होंगे और किस तरह के कार्य कर पाएंगे।

वर्तमान दुनिया की दौड़ में हम सफलता पाने के लिए संघर्ष करते हैं परंतु इस उठापटक के बावजूद खुश नहीं हो पाए यदि हम स्वयं में सुखी रहना सीख लें तो तनाव का स्तर कम हो जाता है और स्वयं के साथ-साथ दूसरों के प्रति भी गहरी अंतर्दृष्टि विकसित होती है। नतीजतन, एक ख़ुश व्यक्ति का गहरी आत्म-खोज के प्रति झुकाव होता है।

वैश्विक ख़ुशी प्रतिवेदन (वर्ल्ड हैप्पीनेस रिपोर्ट 2017) के अनुसार भारत विश्व के सबसे कम खुश राष्ट्रों में गिना जाता है तथा वैश्विक रैंकिंग में दुनिया के 155 देशों में से भारत 122 वाँ स्थान है। इतना ही नहीं वैश्विक ख़ुशी प्रतिवेदन 2018 में यह स्थान गिरकर 133 वाँ और 2019 में 140 वें तक खिसक गया है।

उपर्युक्त तथ्य पर चिंतन करने से हम यह सोचने के लिए विवश हो जाते हैं कि शिक्षा का मुख्य उद्देश्य केवल विद्यार्थियों की किताबी पढ़ाई विकसित करना ही नहीं परंतु उससे कहीं अधिक है। आज भारत में ऐसी पाठ्यचर्या को क्रियान्वित करने की आवश्यकता है जो न केवल भाषा, साक्षरता, अंकों का ज्ञान तथा कला को विकसित करने में मदद करता हो, बल्कि साथ-साथ बच्चों के कल्याण तथा ख़ुशी की तरफ़ भी ध्यान दे।

1.2 विद्यालय परिवेश में हैप्पीनेस :

शिक्षा का उद्देश्य अत्यंत विशाल है। इसलिए इसे वर्तमान समाज की आवश्यकता से अलग नहीं देखा जा सकता। अनेकानेक शोध एवं अनुसंधान इस बात की तरफ इशारा करते हैं कि शिक्षा का प्राथमिक उद्देश्य आश्वस्त, सजग, उत्तरदायी एवं सुखी व्यक्तियों का निर्माण करना है जो मिलकर एक ख़ुशहाल एवं सामंजस्य पूर्ण समाज खड़ा कर सकें। वर्तमान में हम ख़ुशी पाने के लिए संघर्षरत हैं और प्रत्येक कार्य केवल ख़ुशी प्राप्त करने के लिए ही करते हैं।

राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रुपरेखा 2005 (NCF) की रूपरेखा में भी इस बात का उल्लेख किया गया है कि शिक्षा छात्रों के लिए स्वायत्तता की प्रक्रिया हो। NCF 2005 में शिक्षा के उद्देश्यों के अनुसार शिक्षा आत्म अन्वेषण (self discovery) तथा स्वयं को गहराई से जानने की प्रक्रिया के तौर पर देखी जानी चाहिए। वर्तमान स्थिति में लोग स्व-कपट (self Deception) और आत्म-अज्ञान (self ignorance) को आत्मान्वेषण और आत्मज्ञान (Self Knowledge) मान कर जी रहे हैं, परिणामस्वरूप आज मानव अपने ही अहं का शिकार होकर स्वयं तथा दूसरों के प्रति छल के चक्रव्यूह में फँस गया है। अंततोगत्वा समाज में अन्याय एवं शोषण व्याप्त होता है। शिक्षा व्यवस्था का मुख्य उद्देश्य छात्रों को इसी प्रकार के शोषण, दमन, छल एवं कपट से मुक्त करना है।

वर्तमान में हैप्पीनेस वैश्विक नीति का मुद्दा बन चुका है। यह दर्शाने के लिए भी शोध प्रारंभ हो चुका है कि छात्र खुश रहकर बेहतर सीखते हैं। इस संदर्भ में यह बात गौर करने की है कि आज दुनिया भर में छात्रों को माइंडफुल (mindful) या उनको सजग बनाने के प्रति अधिक ज़ोर दिया जा रहा है। माइंडफुलनेस का अर्थ वर्तमान क्षणों में किसी दिए हुए उद्देश्य पर अनिर्णीत (nonjudgemetal) रहते हुए किसी विशेष तरीके से ध्यान देना है। Jon Kobat Zinn, 1982 के अनुसार माइंडफुलनेस (mindfulness) हमारे मन में क्षण दर क्षण आने वाले विचारों, भावों और हमारे कार्यों पर ध्यान देने का अभ्यास है।

शिक्षा के नवनिर्माण के लिए यूनेस्को द्वारा जारी मूलभूत सिद्धांतों (अधिगम के चार स्तंभ- UNESCO's 4 pillars of learning) में भी अधिगम के मूलभूत पक्ष पर शिक्षकों के लिए निम्नलिखित दिशा-निर्देश प्रदान किए गए हैं:

- जानने के लिए समझना (Learning to know)
- करने के लिए समझना (Learning to do)
- होने के लिए समझना (Learning to be)
- एक साथ रहने के लिए समझना (Learning to live together)

Aristotle का कथन है कि "सुख मानव जीवन का उद्देश्य एवं अर्थ दोनों है। सुख मानव के अस्तित्व का पूर्ण उद्देश्य तथा उसका परिणाम भी है।" Crisp (2000) के अनुसार सुख शिक्षा की एक मात्र स्वाधीन उपलब्धि है।

वास्तव में जन्म से लेकर मृत्युपर्यंत मानव का समस्त प्रयास केवल अपने अंदर ख़ुशी को स्थापित करना ही है। खुशी/सुख यानी हैप्पीनेस को सकारात्मक और सुदृढ़ मैत्री और संबंधों के रूप में भी देखा गया है।

बच्चों के वर्तमान में कल्याण एवं भविष्य में सफलता हेतु प्रविधियों की आवश्यकता अटल एवं अकाट्य गई हैं। डोरोथी नॉल्ट (1998) के अनुसार "बच्चे वही समझते हैं जो वे जीते हैं।" ऐसा प्रतीत होता है कि वास्तव में सिद्धांत एवं विवेक दोनों इस बात पर सहमत हैं। बच्चों के बचपन के अनुभवॊं से उनके सीखने, समझने, जीने और विकास का क्रम प्रभावित होता है।

अंततोगत्वा बच्चों के कल्याण, उनके मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज के दीर्घ अवधि के मुद्दों को ध्यान में रखकर दिल्ली सरकार ने हैप्पीनेस पाठ्यचर्या की यह परियोजना नर्सरी से आठवीं कक्षा तक प्रारंभ की है। जैसा कि महात्मा गांधी ने कहा "यदि विश्व में असली शांति चाहते हैं तो बच्चों से शुरू करना होगा"। अतः इस पाठ्यचर्या को स्कूलों में ले जाने से बच्चों के आत्मान्वेषण (Self Discovery) तथा स्वयं में सामंजस्य (Harmany with in the self) स्थापित करने की प्रक्रिया सुनिश्चित की गयी है और यदि बच्चों में बचपन से ही हैप्पीनेस का बीजारोपण कर दिया जाए तो वे निश्चित रूप से तनाव रहित तथा सुखी वयस्क के रूप में विकसित हो सकेंगे। यह पाठ्यचर्या बेहतर, सकारात्मक जोश-युक्त एवं सुखी समाज की स्थापना की दिशा में एक मील का पत्थर साबित होगा।

2. अवधारणा (Concept):

मानव का प्रत्येक कार्य उसके सुख के प्रति चाहना को ही दर्शाता है। वास्तव में इस मुद्दे को लेकर पूरी मानव जाति में सर्वसम्मति है ही। हैप्पीनेस को समझा जा सकता है? अनुभव किया जा सकता है? और प्राप्त किया जा सकता है? या यह अपने समय पर स्वतः ही हमें प्राप्त हो जाती है? क्या हैप्पीनेस की संभावनाएँ हमारे अंदर ही हैं या बाहर? ये कुछ ऐसे प्रश्न हैं जिनका संदर्भ हर बालक तथा वयस्क से जुड़ता है।

ए नागराज (1999) के अनुसार, "स्वयं में निर्विरोध, सामंजस्य या स्वीकृति की स्थिति सुख है। " उन्होंने यह भी कहा है कि जब कोई

व्यक्ति स्वयं में और साथ ही बाहरी संसार के साथ सामंजस्य स्थापित करता है तो वह संघर्षविहीन होता है तथा सामंजस्य से जीता है और ऐसी स्थिति को सतत तथा स्थायी बनाए रखने की आवश्यकता महसूस करता है। इस क्रम में स्वयं में सुख की स्थिति, मानव और समाज में ख़ुशहाल व्यवस्था के लिए पृष्ठभूमि है।

सामान्यतः सुख की प्राप्ति इच्छाओं की पूर्ति से होती है। हमारी बहुत सी इच्छाएँ पाँच ज्ञानेंद्रियों के माध्यम से पूरी हो जाती हैं। जैसे खेल खेलना, संगीत सुनना, स्वादिष्ट भोजन खाना, अच्छी सुगंध आदि कार्यों को पूर्ण होने से हमें ख़ुशी मिलती है। ऐसी संवेदनाओं से सुख के अलावा हमें उस समय भी सुख एवं संतुष्टि का अनुभव होता है जब हमारी भावनाओं जैसे विश्वास, सम्मान, सुरक्षा, प्यार, स्नेह, ममता आदि की पुष्टि संबधों में होती है।

अगर इसको और विस्तार से देखें तो जैसे-जैसे बच्चे बड़े होते हैं उनमें संज्ञानात्मक (cognitive), मनः प्रेरक (Psychosomotor) तथा प्रभावी योग्यताओं का विकास होता ही है। Piaget के संज्ञानात्मक एवं प्रभावी विकास के सिद्धांत (1983) के अनुसार सैद्धांतिक एवं काल्पनिक सोच तथा अमूर्त तर्कशक्ति का विकास इन्हीं विकास के दिनों में होता है। इस अवस्था में बालकों में ज्ञान के प्रति जिज्ञासा, दुनिया को समझने के प्रति जिज्ञासा तथा ज़िंदगी के उद्देश्य और अर्थ को जानने की प्रबल इच्छा विकसित होती है।

ए. नागराज (1999) ने एक हैप्पीनेस का मॉडल प्रतिपादित किया है। यह मॉडल मानव के जीने के चारों आयामों- व्यावसायिक (material) व्यवहारिक (behavioral), वैचारिक (Conceptual) और आनुभविक(empirical) को संशोधित करता है। इन आयामों से हमारी संवेदनाएँ, भावनाएँ, समझ तथा जागरुकता जुड़ी हुई है। अगर इसको एक साथ जोड़ कर देखें तो इससे एक हैप्पीनेस त्रय (Happiness Triad) बनता है। दूसरे शब्दों में कहा जाए तो मानव में जीने के सभी आयामों में तृप्ति की अपेक्षा बनी रहती है। यह तृप्ति शांति व संतोष के रूप में सामने आती है। यही सुख है।

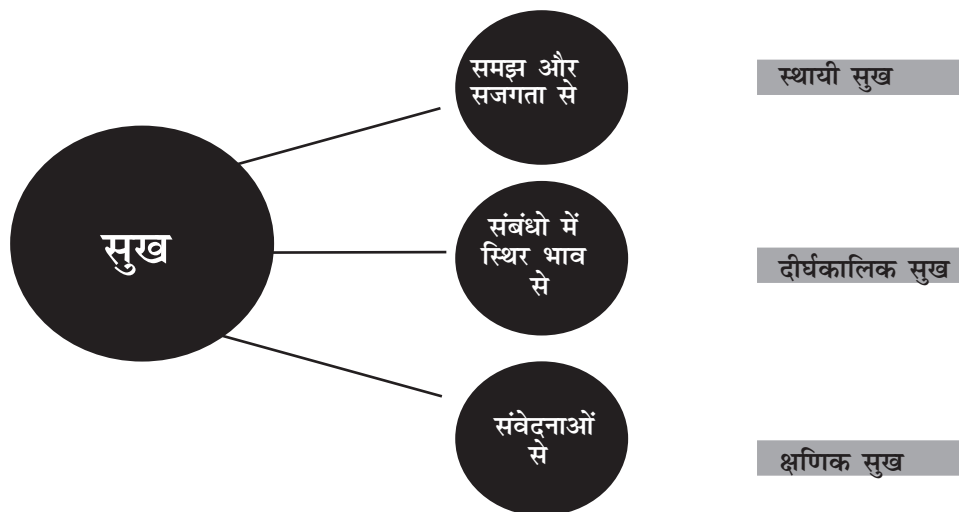
हैप्पीनेस त्रय (Happiness Triad):

1. **संवेदनाओं से (Through our senses)** : इस प्रकार का सुख हमें पांच इंद्रियों से मिलता है जिनमें शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गंधेंद्रियाँ शामिल हैं। हम महसूस करते हैं कि अच्छा भोजन खाकर एक फिल्म देख कर अच्छा मनपसंद संगीत सुनकर हम भले ही खुश हो जाते हो परंतु यह ख़ुशी कुछ ही समय तक रहती है। एक मिठाई का टुकड़ा खाने एक अच्छी फिल्म देखने से प्राप्त ख़ुशी कुछ सेकंड से लेकर कुछ घटों तक रह सकती है इसलिए इस प्रकार सुख को क्षणिक सुख (Memoentery Happiness) कहा गया है

2. **संबंधों में स्थिर भाव से (stable Feelings in Relationship):** हमारे सभी संबधों में हमें स्नेह, ममता, कृतज्ञता, विश्वास, सम्मान जैसे भावों की अपेक्षा रहती है। यह भाव संबधों के मोल को स्थापित करते हैं, इसीलिए इन्हें मूल्य भी कहा है। इन मूल्यों के निर्वाह की अपेक्षा हम में बनी रहती है।यह अपेक्षाएँ किसी भी प्रकार की भौतिक तथा सांसारिक वस्तुओं से पूरी नहीं हो सकती। यह केवल भाव से ही पूरी होती हैं। इन भावों की अपेक्षाएँ पूरी होने पर ही हमें ख़ुशी मिलती है। जब हम किसी के प्रति स्नेह, विश्वास, सम्मान, कृतज्ञता आदि महसूस करते हैं तो हमें सुख का अनुभव होता है।यह सुख हमारे साथ ज्यादा समय तक बना रहता है इसलिए इसे दीर्घ कालिक सुख कहते हैं।हमारे मन पर इस गहरे सुख का प्रभाव दीर्घकालिक (लम्बे समय तक) होता है और संबंधों में जीने में मदद करता है।

3. **समझ और सजगता से (Learning and awareness):** इस प्रकार का सुख अपने विचारों के प्रति सजग होना, अपने कार्यों के प्रति ध्यान देना, तथा अन्तर्द्वंद्व से मुक्त होने से संबधित है। इस प्रकार का सुख समझ से जुड़ता है। ऐसी स्थिति हमें तब प्राप्त होती है जब हम किसी समस्या का समाधान ढूँढते हैं, कुछ नया सीखते हैं या किसी नए संप्रत्यय को समझते हैं, या कोई अर्थ

समझ पाते हैं यह सुख हममें बने रहता है इसलिए इसको स्थायी सुख (Sustainsable Happiness) कहा है। इस प्रकार के सुख में विचारों की स्पष्टता, स्वयं की गहरी समझ, वास्तविकता पर ध्यान केंद्रित कर पाना, सजग रहना, कारण को समझना, उद्देश्य को जानना तथा इन सब को अपने जीवन से जोड़ना शामिल है।

ऐसी समझ से उत्पन्न स्थायी सुख की स्थिति सामाजिक, भावनात्मक तथा व्यवहारात्मक समस्याओं के समाधान के लिए संजीवनी है। जिस व्यक्ति में समझ से ख़ुशी उत्पन्न होती है वह इस ख़ुशी को बनाए रख पाने में समर्थ होता है। वह विकट परिस्थितियों में भी धैर्यपूर्ण और शांत रहता है। ऐसा व्यक्ति संज्ञानशील, आत्मीय व दयालु होता है और स्वयं के लक्ष्य तथा ज़िंदगी के उद्देश्य की समझ के साथ होता है।

हैप्पीनेस पाठ्यचर्या इस उद्देश्य से बनी है कि विद्यार्थियों का ध्यान क्षणिक सुख से, संबंधो में स्थिर भाव से प्राप्त गहरे सुख तथा समझ से प्राप्त स्थायी सुख की तरफ़ जाए। इससे वह स्वयं में, संबंधों में तथा समाज में सुख (हैप्पीनेस) को समझ सकेंगे। इस प्रयास से विद्यार्थी बाह्य दुनिया में सुख ढूंढने के स्थान पर स्वयं में समझ और मूल्यों के आधार पर अपनी ख़ुशी सुनिश्चित करने में सक्षम हो सकेंगे।

3. पाठ्यक्रम का प्रारूप (Syllabus Outline):

इस पाठ्यक्रम का निर्माण हैप्पीनेस त्रय (Happiness Triad) के आधार पर किया गया है। पाठ्यक्रम का मूल उद्देश्य सार्थक तथा चिंतनात्मक कहानियों एवं गतिविधियों के माध्यम से बच्चों को स्थायी ख़ुशी की तरफ अग्रसर करने में मदद करना है। नियमित रूप से हैप्पीनेस की कक्षाएं बच्चों को अपने विचारों,भावों तथा व्यवहार में संबंध को समझने और स्वयं, परिवार, समाज तथा आसपास के वातावरण पर होने वाले इसके प्रभाव के विषय में सोचने में मददगार साबित होंगी। यह पाठ्यक्रम पूर्ण रूप से सार्वभौमिक तथा बच्चों की आयु के अनुरूप तैयार किया गया है। अन्य किसी भी विषय की तरह हैप्पीनेस विषय का भी प्रतिदिन एक पीरियड होगा। शिक्षकों के लिए तैयार की गई “Teacheres’ Handbook for Happiness Class” में Mindfulness, कहानियाँ, गतिविधियाँ, चिंतन के प्रश्न एवं आत्माभिव्यक्ति को शामिल किया गया है। इस पाठ्यक्रम से अपेक्षा है कि यह पाठ्यक्रम बच्चों के सजगता के स्तर, ध्यान देने तथा ख़ुशी को गहराई से समझकर सार्थक जीवन जीने में मददगार साबित होगा।

इस पाठ्यक्रम को तीन खंडों में विभाजित किया गया है जिसमें निम्नलिखित इकाइयों को शामिल किया गया है :

खंड 1: समझ एवं सजगता के माध्यम से खुशी/सुख की तलाश करना

इकाई 1 : अपनी आवश्यकताओं को जानना

इकाई 2 : स्वयं के साथ सामंजस्य स्थापित करना

इकाई 3 : ख़ुशी या सुख को अपना लक्ष्य मानना

इकाई 4 : शिक्षा क्यों?

खंड 2: भावों के माध्यम से संबंधों में ख़ुशी को अनुभव करना

इकाई 5: हम एक समान कैसे हैं?

इकाई 6: संबंधों में सामंजस्य

इकाई 7: संबंधों में मूल्यों को समझना

इकाई 8: सहयोग एवं मिल-जुलकर जीना

खंड 3: अपनी भागीदारी के माध्यम से खुशी

इकाई 9: परस्पर जुड़े हुए समाज में जीना

इकाई 10: प्रकृति के साथ सहअस्तित्व

इन सभी इकाइयों का निर्माण इस तरह से किया गया है कि ये एक दूसरे से जुड़ी हुई हैं। जैसे-जैसे बच्चा अगली कक्षा में प्रवेश करेगा तो इन इकाइयों की विषय वस्तु की गहराई बढ़ती चली जाएगी।

नर्सरी एवं के.जी

नर्सरी एवं के.जी. कक्षाओं में हैप्पीनेस पाठ्यचर्या में केवल ध्यान देने की गतिविधियों को रखा गया है। इस अवस्था के बच्चों की विकासात्मक आयु को ध्यान में रखते हुए ऐसा किया गया है क्योंकि इस आयु के बच्चे बहुत ही क्रियाशील होते हैं, कम देर तक ध्यान केंद्रित कर पाते हैं तथा ज्ञानेंद्रियों के माध्यम से ज्यादा सीखते हैं।

क्रम संख्या	खंड	इकाई एवं सत्र
1.	समझ और सजगता के माध्यम से ख़ुशी की तलाश	. अपनी संवेदनाओं के प्रति सजग होना सीखना . ध्यान देना, सीखना

4. अधिगम संप्राप्ति

एक वर्ष तक हैप्पीनेस पाठ्यचर्या की कक्षा से गुजरने से बच्चों में निम्न क्षमताओं का विकास होता है:

क. ध्यान देना एवं सजगता का विकास:

- बच्चों में स्वयं के प्रति जागरूकता का स्तर बढ़ता है तथा ध्यान देने की क्षमता का विकास होता है।

- विषय वस्तु को ध्यान से समझ सकते हैं।
- शैक्षणिक तथा पाठ्य सहगामी गतिविधियों में बेहतर प्रदर्शन कर सकते हैं।
- अध्ययन के प्रति रुचि बढ़ती है।
- सुनने की क्षमता का विकास होता है (शिक्षकों, परिवारजनों तथा सहपाठियों आदि के साथ)।
- वर्तमान में किए जा रहे कार्य पर ध्यान केंद्रित होता है तथा ध्यान भटकने की संभावनाएं घटती हैं। उदाहरण के तौर पर शिक्षण कार्य, खेल, कला आदि में।
- वर्तमान में बने रहना सीखते हैं। यथा आसपास और स्वयं के अंदर जो कुछ घटित हो रहा है उसके प्रति जागरूक रहते हैं।
- अपने किए गए कार्यों के प्रति सजग होते हैं और कार्य करने से पहले सोचते हैं।

ख. गहन विचार एवं चिंतन का विकास

- स्वयं को तथा दूसरों को बेहतर समझ पाते हैं।
- किसी के विचारों और व्यवहार को समझने की योग्यता एवं उस पर अनुक्रिया (Response) की क्षमता का विकास होता है।
- तुलनात्मक तरह से सोचने लगते हैं और बिना मूल्यांकन के विश्वास नहीं करते।
- समाधान केंद्रित हो जाते हैं।
- बेहतर चयन कर सकते हैं ।
- पूर्व धारणा एवं रूढ़िवादिता से बाहर निकलकर सोच पाते हैं।
- सोच में नवाचार पनपता है तथा कार्य को सृजनात्मक रूप से क्रियान्वित करते हैं।

ग. सामाजिक और भावनात्मक योग्यताओं का विकास

- आत्मीयता विकसित होती है (दूसरों की स्थिति को समझकर स्वयं को उसकी स्थिति में रखकर अनुक्रिया (Response) देते हैं)
- संबंधों में एक दूसरे की अपेक्षाओं को समझते हैं।
- तनाव और बेचैनी से छुटकारा पाने में सक्षम होते हैं।
- कठिन परिस्थितियों को पहचान कर मनन करके ध्यानपूर्वक उनके समाधान हेतु निर्णय लेते हैं।
- संबंधों को पहचान कर उन्हें बनाए रखते हैं तथा विवाद की स्थिति में समाधान के साथ प्रस्तुत होते हैं।
- बेहतर संप्रेषण (Communication) एवं अभिव्यक्ति कौशल का विकास होता है।

घ. आत्मविश्वास एवं मनोहर व्यक्तित्व का विकास

- दैनिक जीवन के प्रति संतुलित दृष्टिकोण का विकास होता है।
- आत्मविश्वास एवं मोहक व्यक्तित्व झलकता है।
- स्वास्थ्य एवं स्वच्छता के प्रति जागरूकता बढ़ती है।
- स्वयं, परिवार, समाज, एवं प्राकृतिक व्यवस्था को समझ कर उसकी सराहना कर पाता है।
- अपनी ज़िम्मेदारी को समझकर जीता है।

शिक्षक साथियों के लिए दिशा-निर्देश

किसी भी व्यक्ति से पूछो, "क्या तुम्हें खुशी चाहिए?" सबका उत्तर एक ही होता है, "हां ,खुशी चाहिए" ।इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि वह व्यक्ति किस धर्म, जाति, वर्ग, देश, लिंग अथवा आयु वर्ग से संबंध रखता है ।सब चाहते तो हैप्पीनेस ही हैं। जाने-अनजाने इसी की प्राप्ति के लिए तन-मन-धन लगाकर प्रयत्नशील रहते हैं ।लेकिन दूसरा प्रश्न पूछते ही "क्या आप हमेशा खुश रहते हैं ? क्या आप खुश हैं" सभी हक्के बक्के से रह जाते हैं । अब पहले की तरह सब का उत्तर एक जैसा नहीं होता। जिंदगी में सभी की प्यास, यानी चाहत तो हैप्पीनेस की ही है, लेकिन फिर वह पूरी क्यों नहीं होती ? इसी पहेली को सुलझाने के लिए, शिक्षा विभाग(दिल्ली) और एससीईआरटी(दिल्ली) ने अपने कुछ शिक्षिका-शिक्षक साथियों व कई स्वयंसेवी संस्थाओं के, शिक्षा के प्रति समर्पित, शिक्षा प्रेमियों के साथ मिलकर हैप्पीनेस पाठ्यचर्या को तैयार किया है, जिसको कक्षा में नियमित अभ्यास से विद्यार्थियों को, निरंतर खुश रहने की प्रेरणा मिलेगी और वे न केवल खुश रहेंगे बल्कि विभिन्न विषयों को खुश होकर पढेंगे भी, अर्थात पढ़ाई में रुचि लेंगे। इसकी विषयवस्तु को, यानी ध्यान देने की प्रक्रिया, कहानियों, गतिविधियों और अभिव्यक्तियों में पिरोया गया है। हमारे अध्यापिका व अध्यापक साथी, टीचर्स हैंड बुक में दिए गए निर्देशों के अनुसार इस विषय वस्तु का अभ्यास कराएँगे।

हमारी शिक्षा व्यवस्था यह सुनिश्चित करने में लगी है कि गणित, विज्ञान, सामाजिक विज्ञान, भाषाएँ आदि का सीखना तथा अन्य विद्यालयी गतिविधियों में विद्यार्थियों की भागीदारी उन्हें समाजोपयोगी तरीके से जीवन यापन की तरफ़ ले जाए। हमारे प्रयासों से इस दिशा में कुछ हुआ तो ज़रूर, पर क्या हमारे बच्चे स्वयं के प्रति विश्वास से पूर्ण, परिवार एवं समाज में सामंजस्य एवं तालमेल बैठाकर चल पाने वाले और प्रकृति को संरक्षित रखने की प्रवृत्ति वाले बन रहे हैं?

छोटे बच्चे जिज्ञासा से भरे होते हैं, उनमें सीखने समझने की असीम क्षमताएं होती हैं, वे भूतकाल की पीड़ा, वर्तमान से विरोध, भविष्य की चिंताओं व पूर्वाग्रहों से बिल्कुल मुक्त होते हैं। अनुकरण व अनुसरण द्वारा उनके सीखने और समझने की प्रक्रिया आरंभ होती है। इसी समय से यदि उन्हें ध्यान देने की प्रक्रिया का अभ्यास करवाना आरंभ करा दिया जाए, तो उनके सीखने समझने की एकाग्रता व तीव्रता बहुत बढ़ जाएगी, जिससे वे प्रत्येक काम को ध्यान देकर कर पायेंगे। इसीलिए इन कक्षाओं में ध्यान देने की प्रक्रिया को रखा गया है।

माइंडफुलनेस खंड

माइंडफुलनेस (Mindfulness) – एक परिचय

किताब के इस पृष्ठ को पढ़ने के लिए थोड़ा सा कुछ अलग करते हैं...

यदि आप भी मेरी तरह किसी किताब का परिचय वाला पन्ना छोड़ देते हैं, तो आप इस क्षण नीचे दिए गए प्रयोग को करके देखें -

आप यह पढ़ते समय ध्यान दें कि आपका ध्यान कहाँ है? आपने जो इस पल अपने हाथ में किताब पकड़ी हुई है, उसके प्रति सजग हो जाएँ। देखें, क्या आप इस किताब के भार को महसूस कर पा रहे हैं? इस किताब के पन्ने के रंग को देखें; हर अनुच्छेद (paragraph) के बीच के अंतर पर ध्यान दें; हर वाक्य के बीच के अंतर पर ध्यान दें; अक्षर की बनावट को देखें।

अब अपना ध्यान अपनी बैठने की स्थिति पर दें। यदि आप कुर्सी पर बैठे हैं तो आप अपने शरीर और कुर्सी के संपर्क को महसूस करें। ध्यान दें कि आप इस क्षण कैसा महसूस कर रहे हैं? यदि मन में कोई विचार और भावनाएँ हैं, तो एक क्षण के लिए उन पर ध्यान दें। बिना किसी तरह के विचार में उलझे हुए अपना ध्यान अपने अंदर आती हुई साँस पर ले आएँ और फिर बाहर जाती हुई साँस के साथ अपने आस-पास के वातावरण में मौजूद आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ।

स्वयं के साथ बिताए गए इस क्षण के लिए आप, अपने आप की सराहना करें। **आपने अभी जो अनुभव किया, यह माइंडफुलनेस का एक उदाहरण है।**

जब हम अपना ध्यान अपने आस-पास के वातावरण व स्वयं पर लेकर जाते हैं तब हम अपने अंदर एक नई ऊर्जा एवं स्थिरता का अनुभव करते हैं और वह हमारी अंतर्दृष्टि विकसित करता है।

अन्य किसी भी कौशल की तरह ही ध्यान की प्रक्रिया को भी सीखा जा सकता है। जिस तरह से संगीत, नृत्य, गाड़ी चलाना, आदि को सीखने के लिए निरंतर अभ्यास की आवश्यकता पड़ती है, ठीक उसी तरह ध्यान के लिए भी अभ्यास की आवश्यकता होती है। ध्यान के माध्यम से हम मन की स्थिरता व संतुलन का अनुभव कर सकते हैं।

बच्चे एवं माइंडफुलनेस (Mindfulness)

बच्चों का मूल स्वभाव रचनात्मक एवं कल्पनाशील होता है। उनकी सहज प्रवृत्ति **(natural tendency)** वर्तमान में रहने की ही होती है। जब वे कोई भी कार्य करते हैं तो वे उसी के बारे में सोचते हैं। जैसे - अगर वे खेल रहे हैं, तो वे उस समय खेलने के बारे में ही सोचते हैं। जब वे खा रहे हैं तो वे केवल खाने के बारे में ही सोचते हैं। परन्तु आजकल की भाग-दौड़ और प्रतियोगिता के दौर में, बच्चों पर कई प्रकार के दबाव बनने शुरू हो जाते हैं। जैसे-जैसे वे बड़े होने लगते हैं, स्कूल जाने लगते हैं, उनके ऊपर उम्मीदों का बोझ बढ़ने लगता है। ऐसे में, खेलते समय उनके मन में पढ़ाई का विचार आ जाना या फिर पढ़ाई करते समय घर की किसी और बात का विचार आ जाना अब सामान्य बात होने लगी है। उनका ध्यान और मन भटकने लगता है। वे या तो गुज़रे हुए समय के बारे में सोच रहे होते हैं, या फिर उनका ध्यान भविष्य की योजनाओं में लगा होता है। ध्यान देने के अभ्यास में हम बच्चों को वर्तमान में रहना सिखाएंगे। इस अभ्यास की एक और विशेषता यह भी है कि वे इसमें बिना किसी पूर्वधारणा के, अच्छे - बुरे का निर्णय लिए बिना, वस्तुओं और परिस्थितियों को अपने वास्तविक रूप में देखना सीखेंगे।

ध्यान देने के अभ्यास में हम अलग-अलग गतिविधियों के माध्यम से बच्चों का ध्यान केंद्रित करवाएंगे, जैसे- ध्यान दे कर सुनना, जिसमें बच्चे अपने वातावरण में मौजूद आवाज़ों के प्रति जागरूक (aware) होंगे; ध्यान दे कर देखना, जिसमें बच्चे अपने वातावरण या किसी वस्तु को देखेंगे; श्वास पर ध्यान देना, जिसमें बच्चे अपना ध्यान अपनी साँसों की प्रक्रिया पर केंद्रित करेंगे; शरीर के खिंचाव पर ध्यान देना, जिसमें हाथ या पैर की अलग-अलग स्थिति में शरीर के खिंचाव की ओर ध्यान देंगे; विचारों पर ध्यान देना, जिसमें बच्चे अपने

विचारों को पहचानेंगे और वर्तमान क्षण में अपने विचारों को आते-जाते देखेंगे।

ध्यान के अभ्यास से बच्चों को कई तरह के लाभ होते हैं, जैसे-

- लम्बी अवधि के लिए एक कार्य पर ध्यान केंद्रित करने की क्षमता का विकास (sustained attention)
- शैक्षिक प्रदर्शन (academic performance) का बेहतर होना
- भावनात्मक सुदृढ़ता (emotional stability) का बेहतर होना
- शाँति और ख़ुशी का एहसास बढ़ना (sustained happiness)
- हाइपर-एक्टिविटी (hyperactivity) कम होना
- क्रोध कम आना
- एक-दूसरे को समझने की क्षमता का विकास (empathy)
- वर्तमान में जीने की क्षमता का विकास
- सोच-समझ कर निर्णय लेने की क्षमता का विकास

ध्यान की कार्यप्रणाली (Methodology)

इस पाठ्यचर्या का साप्ताहिक संचालन इस प्रकार होगा :

हैप्पीनेस पीरियड का दिन	कक्षा नर्सरी एवं केजी
सोमवार	माइंडफुलनेस (Mindfulness)
गुरुवार	माइंडफुलनेस (Mindfulness)

- ध्यान की कक्षा का अभ्यास सार्वभौमिक एवं लोकतांत्रिक मूल्यों पर आधारित है। इसका किसी भी तरह के धर्म, संप्रदाय, जाति या वर्ग से कोई संबंध नहीं है।
- कक्षा नर्सरी व केजी में हर सप्ताह 2 दिन (सोमवार व गुरूवार) 'ध्यान देने' का पीरियड होगा। हर पीरियड में एक सेशन करवाएँ। सेशन को अपनी कक्षा के स्तर के अनुसार दोहराएँ।

ध्यान रखने की बातें :

- ध्यान रखें कि इस दौरान बच्चों को किसी शब्द या मंत्र का उच्चारण करने को न कहें।
- हैप्पीनेस व ध्यान की कक्षा में किसी तरह के तनावपूर्ण अभिव्यक्ति जैसे- किसी बात पर बच्चों को डाँटने या सख्त शब्दों में निर्देश न दें व उन पर किसी प्रकार का दबाव न डालें।
- चर्चा के दौरान सभी विद्यार्थियों की भागीदारी सुनिश्चित करें।

शिक्षक के लिए कुछ विशेष ध्यान में रखने की बातें:

- ध्यान की इस कक्षा में आप स्वयं भी सक्रिय भागीदार बनें। जैसे, ध्यान का अभ्यास करवाते समय आप भी अभ्यास करें।
- जब कक्षा में प्रवेश करें तो अपनी मनःस्थिति को लेकर सजग रहें व कोशिश करें कि आपके विचार और भावनाएँ स्थिर रहें। याद रखें कि बच्चा शिक्षक के व्यवहार पर भी ध्यान देता है।
- बच्चों के साथ प्यार, सौहार्द व विनम्रता के साथ पेश आएँ और मधुर भाषा में बात करें।
- ध्यान की प्रक्रिया शुरू होने के पहले यह सुनिश्चित करें कि कक्षा का वातावरण शांत हो और हर बच्चा अपने आप को सहज महसूस करे। यह भी देखें कि ध्यान के पश्चात वह अपने अनुभव साझा कर सके। कोई भी बच्चा एक सुरक्षित और सहज वातावरण में ही अपनी बात कहना चाहता है या कह पाता है।
- ध्यान के अभ्यास से हमारा उद्देश्य विचारों या भावनाओं से दूर होना या उनको दबाना नहीं हैं। हमारे इस प्रयास का उद्देश्य बच्चों को अपने वातावरण, संवेदनाओं, विचारों एवं भावनाओं के प्रति सजग करना है जिससे वे अपने सामान्य व्यवहार में सोच-विचार करके बेहतर प्रतिक्रिया देने में सक्षम हो जाएँ।

सत्र 1 Understanding Breathing

1. a. श्वास की समझ (Understanding Breathing) एवं श्वास पर ध्यान देना: 15 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य विद्यार्थियों को साँस के अंदर आने और बाहर जाने की प्रक्रिया के प्रति सजग करना है।

गतिविधि के चरण:

विद्यार्थियों से ये प्रश्न करते हुए शुरूआत करें-

- हम सब किस अंग से सूँघते हैं? (अपनी नाक से)
- आपकी नाक कहाँ है? (नाक की तरफ इशारा कर सकते हैं|)
- आपने कौन-कौनसी चीजों /वस्तुओं की ख़ुशबू सूँघी है?
- क्या आपने कभी कोई फूल सूँघा है? कौन सा फूल आपको सबसे अधिक पसंद है? (गुलाब, गेंदा, चंपा आदि।)

निर्देश देते हुए यह गतिविधि स्वयं भी करें और विद्यार्थियों से अनुकरण करने के लिए कहें -

- अपने एक हाथ को अपने नाक के नीचे लेकर आएँ। मान लीजिए कि हमारे हाथ में एक फूल है। इस फूल को सूंघने का प्रयास करें। जब हम फूल को सूँघ रहे हैं, तो हम साँस अंदर ले रहे हैं। अब फूल को फूंक मारकर उड़ा देते हैं। जब हम फूँक मारते हैं तो हम साँस बाहर छोड़ रहे होते हैं। हवा नाक से अंदर आती है और इसी तरह साँस छोड़ने पर हवा नाक या मुँह से बाहर जाती है।

  इस फूल वाली गतिविधि को कम से कम 2 सप्ताह तक कराया जाए। जब लगे कि विद्यार्थी साँस के अंदर आने और बाहर जानें के बारे में जागरूक हो चुके हैं तो इस गतिविधि को बंद किया जा सकता है।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु: (शिक्षक अपनी तरफ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे इस गतिविधि के उद्देश्य प्राप्त किए जा सकें।)

- विद्यार्थियों! हमारे हाथ में क्या था? (फूल)
- हमने फूल की ख़ुशबू कैसे सूँघी? (अपनी नाक से)
- हम साँस कहाँ से लेते हैं? (अपनी नाक से)
- ख़ुशबू सूँघने के लिए हमने साँस अंदर ली या बाहर छोड़ी? (अंदर)
- फूल हमारे हाथों से कैसे उड़ा? (साँस बाहर निकालने पर)

b. श्वास पर ध्यान देना

- **उददेश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य छात्रों का ध्यान अपनी अंदर आती और बाहर जाती साँस पर ले जाना है।**

गतिविधि के चरण:

- विद्यार्थियों को बताया जाए कि Mindful Breathing में हम अपना ध्यान अपनी साँस पर ले कर आते हैं और हर अंदर-बाहर जाती साँस पर ध्यान केंद्रित करते हैं। यह ध्यान देने की प्रक्रिया का मूल अभ्यास है और इसे हम हर बार करेंगे।
- आरामदायक स्थिति में बैठकर अपनी आँखें बंद करने को कहें।
- उसके बाद अपने पेट पर एक हाथ रखने के लिए कहें।
- विद्यार्थियों के ध्यान को श्वास के साथ-साथ पेट पर भी लेकर आना है। विद्यार्थियों को कहें कि वे इस बात पर ध्यान दें कि सांस लेते और छोड़ते समय आपका पेट कब फूलता है और कब सिकुड़ता है।
- इस बीच यदि यह दिखता है कि विद्यार्थियों का ध्यान अपने श्वास एवं पेट से हट गया है तो सहज रूप से निर्देश दोहराएं।
- गतिविधि को 1 से 2 मिनट तक करवाने के बाद विद्यार्थियों से यह गतिविधि पेट पर हाथ रखकर दोबारा करने को कहें।

  विद्यार्थियों से पूछें कि अब सांस लेते हुए और छोड़ते समय पेट कब अंदर आया और कब बाहर गया।
- गतिविधि को 1 से 2 मिनट तक करवाने के बाद निम्न बिंदुओं पर चर्चा करें। इसके बाद, गतिवधि को पुनः करवाएँ।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

- क्या आपने अपने पेट को फूलते हुए महसूस किया?
- क्या आपने अपने पेट को अंदर जाते हुए महसूस किया?
- आपका पेट कब अंदर गया? (जब साँस बाहर निकाला।)
- क्या पहले कभी आपका ध्यान 'साँस लेते समय पेट के अंदर-बाहर होने' पर गया था?
- जब हम पेट के साथ-साथ श्वास पर भी ध्यान देते हैं तो हमारी साँस धीमी और गहरी होती है। हम कभी भी कहीं भी इस प्रकार का अभ्यास कर सकते हैं।

क्या करें, क्या न करें:

- यह सुनिश्चित करें कि हर बच्चा साँस लेने व छोड़ने की प्रक्रिया से अवगत हो।
- ध्यान रखें कि विद्यार्थियों को साँस के अंदर-बाहर होने और पेट के अंदर-बाहर होने का तालमेल समझ आ रहा हो।

सत्र 2 साइमन कहता है

1. साइमन कहता है (Simon Says): 15 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य विद्यार्थियों की सतर्कता को बढ़ाना व दिए जाने वाले निर्देशों पर ध्यान एकाग्र करवाना है।

गतिविधि के चरण:

विद्यार्थियों को गतिविधि के नियम बताए जाएँ। करना कुछ इस प्रकार होगा - उन्हें केवल साइमन के आदेश को मानना है। मतलब, जब यह कहा जाए, "साइमन कहता है - कूदो!", तभी कूदना है। पर जब केवल यह कहा जाए – "कूदो!", तो कूदना नहीं है क्योंकि साइमन ने ऐसा नहीं कहा।

अब गतिविधि शुरू की जाए जिसमें निम्नलिखित आदेश दिए जा सकते हैं: साइमन कहता है (या बिना साइमन का नाम लिए):

- हाथ ऊपर उठाएँ।
- पैरों को छुएँ।
- अपने नाक को हिलाएँ।
- घुटनों को छुएँ।
- मजाकिया चेहरा बनाएँ।
- सिर को छुएँ।
- कंधों को छुएँ।
- एक पांव पर खड़े हो जाएँ।
- अपनी पलकें झपकाएँ।
- पैरों की उंगलियों के बल खड़े हों।
- कमर पर हाथ रखें।
- आसमान को छूने की कोशिश करें।
- खुद को गले लगाएँ, आदि।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु : (शिक्षक अपनी तरफ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे इस गतिविधि के उद्देश्य प्राप्त किए जा सकें।)

- आपके शरीर के किस अंग ने आपको सुनने में मदद की? (कान)
- आदेश का सही-सही पालन करने के लिए आपको क्या करना पड़ा? (सतर्क रहते हुए ध्यान से सुनना पड़ा।)
- क्या यह गतिविधि मुश्किल थी या आसान?
- क्या आपको यह गतिविधि करने में कोई कठिनाई हुई?
- इस गतिविधि से आपको क्या लाभ होगा? (जो भी हम सुन रहे होते हैं यदि उस पर ध्यान देते हैं तो हम बेहतर तरीके से सुन पाते हैं।)

सत्र 3 आलाप

1. आलाप गतिविधि (Vocalization): 15 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य विद्यार्थियों का ध्यान अध्यापक द्वारा दिए गए निर्देशों की ओर केंद्रित करवाना है। इस गतिविधि के द्वारा बच्चे ध्यान से देखना सीखेंगे। हाथ के उतार-चढ़ाव को ध्यान से देखने के साथ-साथ, बच्चे अपने स्वर को ऊँचा या नीचा करेंगे।

गतिविधि के चरण:

इस गतिविधि में विद्यार्थियों को शिक्षक के हाथों की गति के अनुसार "आआआ" बोलना है।

इस गतिविधि के अगले स्तर के रूप में विद्यार्थियों का ध्यान उनके गले में उत्पन्न होने वाली कम्पन को महसूस करवाना है।

- शिक्षक कक्षा में कहें, "विद्यार्थियों, मेरे हाथ पर ध्यान दीजिए। जैसे-जैसे मेरा हाथ ऊपर जाए तो आपको "आआआआआआ" की आवाज ऊँची करते जाना है और जैसे-जैसे मेरा हाथ नीचे आए तो यही "आआआआआ" की आवाज घटाते जाना है।"
- विद्यार्थियों को अपने गले पर दो उंगलियाँ रखकर कंपन को महसूस करने के लिए कहा जाए। (इसके लिए अध्यापक पहले स्वयं ऐसा करके दिखाएँ।)
- अगर कोई बच्चा अपने गले का कम्पन महसूस नहीं कर पा रहा हो, तो अध्यापक उसे सही क्रिया करने में मदद करें। या फिर समझ बनाने के लिए अपने गले पर उसकी उंगली रखवाकर कम्पन महसूस करवा सकते हैं।
- हाथ के उतार-चढ़ाव के साथ विभिन्न स्तर पर इसका अभ्यास करवाया जाए।
- दूसरे विकल्प के रूप में शिक्षक चाहें तो विद्यार्थियों को इस प्रकार निर्देश दे सकते हैं- दोनों हाथों को एक साथ जोड़ने पर शाँत हो जाएँ और उनके बीच की दूरी बढ़ाने पर आलाप का स्वर ऊँचा करें, इस प्रकार अभ्यास करा सकते हैं। हाथ के बीच के अंतर बढ़ाने या घटाने की गति कम-ज्यादा की जा सकती है। ऐसा करने से बच्चे अपना ध्यान शिक्षक के हाथों की गति पर देने के साथ अपनी आवाज़ में भी उतार चढ़ाव कर रहे हैं।
- तीसरे विकल्प के रूप में अध्यापक एक बच्चे को कक्षा के आगे बुलाकर इस गतिविधि को करवाने के लिए कह सकते हैं। वह छात्र चाहे तो इस गतिविधि को 'आआआआआ' की आवाज के बजाय अपने नाम के पहले अक्षर के साथ भी कर सकता है।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु : (शिक्षक अपनी तरफ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे विद्यार्थियों को उस गतिविधि के उद्देश्य तक पहुँचाया जा सके।)

- क्या आपने मेरे हाथ की गति को देखा?
- क्या आपको गले में कंपन महसूस हुआ?
- कंपन को महसूस करते समय कैसा लगा?
- क्या तेज़ आवाज़ में कंपन महसूस हुआ?
- क्या धीमी आवाज़ में कंपन महसूस हुआ?
- आवाज़ तेज़ या धीमी होने पर क्या कंपन में कोई अंतर महसूस हुआ?

- क्या पहले कभी आपका ध्यान अपने गले के कम्पन पर गया था?
- इस गतिविधि को करने के लिए आपको कहाँ ध्यान देना पड़ा?

क्या करें, क्या न करें:

- गले पर रखी हुई उंगलियों का विशेष ध्यान रखें। कोई भी बच्चा गले को जोर से न दबाए।
- इस गतिविधि के दौरान विद्यार्थियों को अपनी अभिव्यक्ति खुलकर देने दें। जैसे हँसकर, मुस्कुराकर, खिलखिलाकर आदि।
- स्तर का बदलाव तेज़ी से न करें। आराम से गति को बढ़ाएँ-घटाएँ।

सत्र 4 निर्देश अनुसार कार्य करना

1. निर्देश अनुसार कार्य करना: 15 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य विद्यार्थियों की सतर्कता को बढ़ाना व दिए जाने वाले निर्देशों पर ध्यान एकाग्र करवाना है।

गतिविधि के चरण:

- इस गतिविधि में शिक्षक निर्देश कुछ अलग देंगे और ख़ुद करेंगे कुछ और, परन्तु विद्यार्थियों को केवल बोले गए निर्देश का पालन करना है। उदहारण के लिए:
- शिक्षक निर्देश दें 'हाथ अपने पेट पर रखो', परन्तु ख़ुद का हाथ डेस्क पर रखें,
- शिक्षक निर्देश दें 'हाथ कन्धों पर रखो', परन्तु ख़ुद का हाथ पेट पर रखें,
- शिक्षक निर्देश दें 'कूदो', परन्तु खुद बैठ जाएँ इत्यादि
- इसी प्रकार से इस गतिविधि को आगे बढ़ाना है।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु : (शिक्षक अपनी तरफ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे विद्यार्थियों को उस गतिविधि के उद्देश्य तक पहुँचाया जा सके।)

- क्या इस गतिविधि में आपको कोई परेशानी आई ?
- यह गतिविधि मुश्किल थी या आसान?
- यह करने के लिए आपने शरीर के कौनसे अंगों का इस्तेमाल किया?
- एस गतिविधि मे कौन सा कार्य आप ठीक प्रकार से कर पाए?

क्या करें, क्या न करें:

- इस गतिविधि में विद्यार्थियों को मज़े लेने दें, हँसने-खेलने दें, और उन्हें टोकें नहीं |
- ध्यान रखें कि किसी विद्यार्थी का मज़ाक न बने और किसी को चोट न पहुँचे|

सत्र 5 Mindful Listening-I

1. ध्यान दे कर सुनना एवं चर्चा (Mindful Listening)-I: 15 मिनट

बच्चे अपने आसपास की आवाज़ों के प्रति सजग होकर ध्यान देने लग जाएँ।

गतिविधि के चरण:

- इस गतिविधि में शिक्षक विद्यार्थियों से पूछें कि ऐसी कौन-कौन सी जगह हैं जहाँ बहुत शोर होता है और कौन कौन सी जगह हैं जो एकदम शांत होती हैं।
- शिक्षक यह उदाहरण दे सकते हैं:

जगह जहाँ शोर होता है	जगह जो शांत होती हैं
ट्रैफिक की आवाज़	गार्डन में शांत बैठे वक़्त
मार्किट में लोगो की आवाज़	कमरे में अकेले बैठे हुए
मार्किट में लोगो की आवाज़ स्कूल में छुट्टी के वक्त	लाइब्रेरी (Library) में

- शिक्षक अब विद्यार्थियों को बताएँ कि हम अब अलग-अलग आवाज़ें पहचानने और सुनने के लिए एक गतिविधि करेंगे।
- शिक्षक अब कुछ विद्यार्थियों को कक्षा में सामने बुलाकर अलग-अलग प्रकार की आवाज़ें निकालने के लिए कह सकते हैं और बाकी कक्षा के बच्चे उस आवाज़ पर ध्यान देकर पहचानने का प्रयास करेंगे । (जैसे बिल्ली की आवाज़, शेर के दहाड़ने की आवाज़, रेलगाड़ी की आवाज़, कार की आवाज़, दौड़ने की आवाज़ इत्यादि)
- जब बच्चे आवाज़ों की पहचान कर लें, शिक्षक यही गतिविधि विद्यार्थियों की आँखें बंद करके करवाएं और विद्यार्थियों से यह पहचान करने को कहें कि कौन से बच्चे ने कौन सी आवाज़ निकाली थी।
- इस गतिविधि को करवाने के लिए 4-5 विद्यार्थियों को आगे बुलाया जा सकता है।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु : (शिक्षक अपनी तरफ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे विद्यार्थियों को उस गतिविधि के उद्देश्य तक पहुँचाया जा सके।)

- हम रोज़ किस-किस प्रकार की आवाज़ें सुनते हैं?
- क्या यह सभी आवाज़ें एक प्रकार की होती हैं या एक दूसरे से भिन्न होती हैं?
- क्या शोर वाली जगहों पर आवाज़ सुनना आसान होता है या शांत जगह पर?
- आपको यह गतिविधि कैसी लगी?
- अपनी आस पास की आवाज़ें ध्यान से सुनने से क्या फ़ायदा हो सकता है?

क्या करें, क्या न करें:

- ध्यान दें कि सभी बच्चे गतिविधि में हिस्सा ले रहे हैं।

सत्र 6 Mindful Listening- II

1. ध्यान दे कर सुनना (Mindful Listening)- II एवं चर्चा: 15 मिनट

उद्देश्य: बच्चे अपने आसपास की आवाज़ों के प्रति सजग होकर ध्यान देने लग जाएँ।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि "आज हम सब ध्यान देकर सुनने की प्रक्रिया का अभ्यास करेंगे जिसमें हम सभी अपना ध्यान अपने आस-पास की आवाज़ों पर लेकर जाएंगे।"
- "सभी अपनी कुर्सी के सहारे सीधे होकर एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ। अपने हाथ या तो अपने टांगों पर रख सकते हैं या फिर डेस्क पर रख सकते हैं।
- अब 2 से 3 लम्बी गहरी सांस लें। शिक्षक पहले ख़ुद उन्हें लम्बी गहरी साँस लेकर दिखा सकते हैं।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आंखें बंद कर लें। यदि वे अपनी आंखें बंद करने में असहज महसूस कर रहे हों तो आंखें खुली रखते हुए नीचे की ओर भी देख सकते हैं।
- अब अपना ध्यान कक्षा में आने वाली अलग-अलग आवाज़ों की ओर ले जाएँ। ये आवाज़ें पंखे की, ट्रैफिक की, पंछियों की, किसी जानवर की, बाहर किसी के बात करने की, कक्षा में विद्यार्थियों के हँसने की, इत्यादि हो सकती हैं।

(यहाँ पर शिक्षक कुछ सेकंड के लिए रूकें।)

- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें अगर आपको लगता है कि आपका ध्यान इधर-उधर जा रहा है तो आप फिर से अपना ध्यान वापस कक्षा में आ रही आवाज़ों के ऊपर ले आएं।"
- फिर से अपना ध्यान कक्षा में आने वाली अलग-अलग आवाज़ों की ओर ले जाएँ। ये आवाज़ें पंखे की, ट्रैफिक की, पंछियों की, किसी जानवर की, बाहर किसी के बात करने की, कक्षा में विद्यार्थियों के हँसने की, इत्यादि हो सकती हैं।

(कुछ सेकंड तक उन्हें आवाज़ें सुनने दें व कोई निर्देश न दें।)

- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें अब आप सभी एक लम्बी गहरी सांस लें और जब भी आप अच्छा महसूस करें तो आप धीरे-धीरे अपनी आँखें खोल सकते हैं।"

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु :

(शिक्षक अपनी तरफ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे इस गतिविधि के उद्देश्य प्राप्त किये जा सकें।)

- आप कैसा महसूस कर रहे हैं?
- आपने कौन कौन सी आवाज़ें सुनी?
- क्या यह सभी आवाज़ें एक जैसी थी या एक दूसरे से भिन्न थी?
- आवाज़ आपसे बहुत दूर थी या आपके नज़दीक?
- आपको एक समय में एक ही आवाज़ सुनाई दे रही थी या एक से ज़्यादा?
- क्या आप कोई ऐसी आवाज़ें सुन पाए जो आपने पहले न सुनी हों?

सत्र 7 Mindful Listening- III

1.ध्यान दे कर सुनना (Mindful Listening)- III एवं चर्चा: 15 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान एक ही आवाज़ पर केंद्रित करने का अभ्यास कराना है।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ, "अब हम सब Mindful Listening का अभ्यास करेंगे जिसमे हम सभी अपना ध्यान अपने आस-पास की आवाज़ों पर लेकर जाएंगे।"
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि सभी विद्यार्थी अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले जाएँ। सभी विद्यार्थी बैंच के सहारे सीधे होकर बैठ जाएँ और 2 से 3 लम्बी गहरी सांसें लें।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि सब अपनी आँखें बंद कर लें।
- अब आप सभी एक बार फिर से लम्बी गहरी सांस लें और अपना ध्यान अपनी कक्षा में या कक्षा से बाहर आने वाली आवाज़ों की ओर ले जाएँ। यह आवाज़ किसी के बात करने की, किसी के चलने की, कुछ सामान के गिरने की, बाहर से चिड़िया की हो सकती हैं।"

(कुछ सेकेण्ड तक उन्हें उन आवाज़ों को सुनने दें।)

- अब शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान किसी एक प्रकार की आवाज़ जो कक्षा या कक्षा के बाहर लगातार बनी हुई है, उसकी ओर ले जाएँ। उदाहरण के लिए पंखे की आवाज़, चिड़िया की आवाज़, ट्रैफिक की आवाज़ इत्यादि।
- इन निर्देशों के दौरान शिक्षक अपने आप से किसी एक प्रकार की आवाज़ को बनाएं और उस आवाज़ को बनाते वक़्त ध्यान रखें कि इस आवाज़ में गिनती का एक Pattern बन रहा है।

उदाहरण के लिए - शिक्षक 3 बार ताली बजा सकते है।

शिक्षक 2 बार अपनी उँगलियों से चुटकी बजा सकते हैं।

शिक्षक 4 बार अपने पैरों को ज़मीन पर टैप (Tap) कर सकते हैं इत्यादि।

- शिक्षक अब विद्यार्थियों से कहें कि "क्या आप सभी लोग अलग-अलग प्रकार की आवाज़ें सुन सकते हैं?
- शिक्षक विद्यार्थियों से ध्यान देने के लिए कहें कि क्या ये आवाज़ें एक समान हैं या अलग हैं? क्या यह आवाज़ें तेज हैं या धीरे हैं?

क्या यह आवाज़ें आपके पास हैं या आप से दूर हैं?

- शिक्षक यह गतिविधि 4 से 5 बार कक्षा में विभिन्न आवाज़ों के साथ करवा सकते हैं।

क्या करें, क्या न करें:

- शिक्षक यह सुनिश्चित करें कि सभी विद्यार्थी गतिविधि में हिस्सा ले रहे हैं।
- शिक्षक गतिविधि के दौरान ध्यान दें कि आवाज़ उत्पन्न करते वक़्त वह गिनती का ध्यान रखें।

सत्र 8 Mindful Listening- IV

1.ध्यान दे कर सुनना (Mindful Listening)- IVी एवं चर्चा: 15 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य विद्यार्थियों की सतर्कता को बढ़ाना व दिए जाने वाले निर्देशों पर ध्यान एकाग्र करवाना है।

गतिविधि के चरण:

- इस गतिविधि के लिए विद्यार्थियों को बताया जाये कि जब शिक्षक

  उँगलियों से चुटकी मारें तो उन्हें खड़े हो जाना है

  हाथों से ताली बजाये तो उन्हें बैठ जाना है

  डेस्क पर ऊँगली से 'ठक ठक' की आवाज़ करे तो कूदना है
- इसके अनुसार शिक्षक चुटकी, ताली एवं ठक-ठक की आवाजें निकालते रहें और विद्यार्थियों को निर्देश अनुसार खड़े, बैठने और कूदने दें। शिक्षक धीरे-धीरे इस गतिविधि की गति को बढ़ा भी सकते हैं, और निर्देश के क्रम को बदल भी सकते हैं | जैसे विद्यार्थियों को चुटकी बजाने पर बैठ जाना है, ताली बजाने पर कूदना और डेस्क पर ठक-ठक करने पर खड़े होना है।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

- क्या यह गतिविधि कठिन थी या आसान ?
- इस गतिविधि को ठीक से करने के लिए आपको क्या प्रयास करना पड़ा? (ध्यान दे कर सुनना व देखना पड़ा)
- क्या आपको इस गतिविधि में मज़ा आया?
- आप कब कब गतिविधि ठीक से कर पाए और कब आप से चूक हुई? ऐसा क्यों?

क्या करें, क्या न करें:

- शिक्षक यह सुनिश्चित करें की सभी विद्यार्थी गतिविधि में हिस्सा ले रहे हैं।
- शिक्षक गतिविधि को विद्यार्थियों के क्रम के अनुसार कराएँ।

सत्र 9 Mindful Seeing- I

1.ध्यान दे कर देखना एवं चर्चा (Mindful seeing)- I: 15 मिनट

उद्देश्य: छात्रों को देखने पर ध्यान देने की प्रक्रिया से परिचित करवाना।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों से पूछें कि -
  हम कैसे देखते हैं?
  हमारी आंखें कहां हैं? (आंखों की तरफ इशारा करें)
  अभी आप इस कक्षा में क्या-क्या चीज़ें देख सकते हैं? (टेबल, कुर्सी, किताबें इत्यादि)
- शिक्षक अब कक्षा में प्रस्तुत किसी वस्तु के बारे में बताएँ और बच्चे अनुमान लगाएं कि किस वस्तु की बात की जा रही है।
  उदाहरण - मैं कुछ काले रंग का देख रही हूँ। (Blackboard)
  मैं कुछ चौकोर आकार का Rectangle Shape देख रही हूँ| (डेस्क)
  (यदि एक ही विशेषता वाली एक से अधिक वस्तु हो तो 1-2 और विशेषताएँ बताकर उस वस्तु को सुनिश्चित करवाया जाए।)
- शिक्षक इस प्रकार से कक्षा में से कई उदाहरण विद्यार्थियों के सामने प्रस्तुत कर सकते हैं जिससे इस गतिविधि का उद्देश्य प्राप्त हो सकता है। इस गतिविधि के माधयम से हम विद्यार्थियों को अपने आस-पास की वस्तुओं को ध्यान से देखने के लिए प्रेरित करना चाहते हैं।
- अब शिक्षक विद्यार्थियों का ध्यान किसी एक वस्तु पर लेकर जाएँ जैसे कि डस्टर (duster), पंखा, कुर्सी, मेज़, इत्यादि। विद्यार्थियों का ध्यान उस वस्तु के आकार, आकृति, रंग, कमरे में स्थिति, आदि की तरफ ले जाया जाए।
  जैसे, विद्यार्थियों के अपने डेस्क पर ध्यान दिलाते हुए ये बिंदु पूछे जा सकते हैं -
- क्या आप इस डेस्क की चार टाँगे देख पा रहे हैं?
- क्या आपके आस-पास के चार डेस्क एक जैसे हैं?
- क्या आपका डेस्क कहीं से टूटा हुआ है? या उस पर कोई स्क्रैच/निशान है?
- क्या पूरी डेस्क का रंग एक जैसा है?
- क्या आप डेस्क में किसी और बात पर भी ध्यान दे पा रहे हैं?

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

- क्या आपने पहले भी कभी वस्तुओं को ऐसे ध्यान देकर देखा है?
  (यहाँ विद्यार्थियों को बताया जाए कि जब हम ध्यान देकर देखते हैं, तो हमारे आस-पास जो कुछ भी हो रहा होता है, उसके बारे में ज़्यादा अच्छे से जान पाते हैं।)
- कहाँ-कहाँ हम ध्यान देकर देख सकते हैं? (पढ़ते, खेलते, खाते समय या फिर कोई और काम करते समय भी?)
- ध्यान देकर देखने से आपको कैसा महसूस हुआ?
- आपने टेबल की कौन-कौनसी बातों पर ध्यान दिया?
- क्या आपने इस टेबल की किसी ऐसी बात पर ध्यान दिया जिस पर आपने पहले कभी ध्यान नहीं दिया था?

क्या करें, क्या न करें:

- शिक्षक छात्रों को उनकी भावनाओं के बारे में विस्तार से बताने लिए प्रेरित करें।

सत्र 10 Mindful Seeing- II

1.ध्यान दे कर देखना एवं चर्चा (Mindful seeing)- II: 15 मिनट

उद्देश्य: छात्रों को ध्यान देकर देखने कि प्रक्रिया का अभ्यास विभिन्न वस्तुओं को देखकर करवाना।

गतिविधि के चरण

- विद्यार्थियों को यह बताया जाए- "आज हम एक गतिविधि करेंगे, जिसमें हम अपनी ध्यान अपनी कक्षा की वस्तुओं पर लेकर जाएँगे।"
- "आप सभी इस वक़्त अपने आस-पास क्या क्या देख पा रहे हैं?" (टेबल, कुर्सी, ब्लैकबोर्ड, डस्टर, दरवाजा, खिड़की इत्यादि)
- कक्षा में उपस्थित किसी भी एक वस्तु पर उनका ध्यान लेकर जाएँ। उदाहरण के लिए, डेस्क पर ले जाएँ।
- कक्षा में कई डेस्क होते हैं। विद्यार्थियों का ध्यान पहले किसी एक डेस्क पर ले जाएँ, उसकी विशेताओं को ध्यान देकर देखने को कहें। इसके बाद, उनका ध्यान कक्षा के किसी और डेस्क पर ले जाएँ और उन्हें अब इसकी विशेषताओं पर ध्यान देने को कहें।
- इन 2 डेस्क में कुछ विशेषताएँ एक जैसी होंगी, जैसे 4 टाँगे, लकड़ी का बना हुआ, इत्यादि। कुछ विशेषताएँ भिन्न भी होंगी, जैसे अगर एक डेस्क की टांग पर स्क्रैच है तो दूसरे डेस्क की ऊपरी सतह पर है, किसी का रंग कहीं से हल्का है तो दूसरे का कहीं और से। इन एक जैसी और विभिन विशेषताओं पर विद्यार्थियों का ध्यान ले जाया जाये।
- यह गतिविधि अलग-अलग वस्तुओं से करवाई जाये।

चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

- क्या-क्या विशेषताएँ दोनों डेस्क में एक जैसी थी ?
- क्या-क्या विशेषताएँ दोनों डेस्क में एक दूसरे से भिन्न थीं ?
- आप दोनों को अलग-अलग कैसे देख पाए?
- क्या आपको यह गतिविधि करने में कोई कठिनाई महसूस हुई?

सत्र 11 Heartbeat Activity

1. दिल की धड़कन पर ध्यान देना (Heartbeat Activity): 15 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य विद्यार्थियों का ध्यान उनके दिल की धड़कन पर लाना है।

गतिविधि के चरण:

- विद्यार्थियों को बताएँ, "हम एक गतिविधि करेंगे, जिसमें हम अपना ध्यान अपने दिल की धड़कन पर लाएँगे।"
- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर खड़े होने के लिए कहें।
- फिर उन्हें हल्का-हल्का(कम ऊंचाई तक), धीरे-धीरे कूदने के लिए कहें।
- धीरे-धीरे कूदने की ऊँचाई एवं गति को बढ़ाया जाए।
- कुछ समय तक उन्हें कूदने दें।
- जब वे थक जाएँ, तब उन्हें रुकने को और अपने स्थान पर बैठ जाने को कहें।
- अब उनसे कहें कि वे अपना हाथ अपने दिल पर रखें।
- उनसे पूछें कि उन्हें क्या महसूस हो रहा है। क्या सबको धक-धक महसूस हो पा रहा है?
- विद्यार्थियों का ध्यान धड़कन की गति के साथ उसकी आवाज़ पर भी ले कर जाएँ- "ध्यान से सुनिए, कान में धड़कन की हल्की-हल्की आवाज़ आएगी।"

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

- कौन-कौन अपनी धड़कन को महसूस कर पाया?
- क्या आपको धड़कन तेज़ लग रही थी?
- क्या आपमें से किसी ने अपनी धड़कन को सुना?
- क्या कुछ समय बाद आपकी धड़कन की गति बदली?

क्या करें, क्या न करें:

- विद्यार्थियों को कूदते समय आनंद लेने दें एवं शोर मचाने दें।
- ध्यान रखें कि किसी बच्चे को चोट न लगे।

सत्र 12 Mindful Touch

1. ध्यान देकर छूना (Mindful Touch) एवं चर्चा: 15 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देकर छूने का अभ्यास करवाना।

गतिविधि के चरण :

- शिक्षक विद्यार्थियों को अपना पेंसिल बॉक्स खोल कर उसमे से सारी चीज़ें बाहर मेज़ पर निकालने को कहें। (अगर किसी विद्यार्थी के पास पेंसिल बॉक्स न हो तो शिक्षक उन्हें कक्षा मे से अलग-अलग वस्तुएँ दे सकते हैं।)
- विद्यार्थियों से कहा जाये कि इन वस्तुओं को अपने हाथ में पकड़ें और देखें कि जब आप किसी वस्तु को अपने हाथ में पकड़ते हैं तो आप कैसा महसूस करते हैं?
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें, "अब हम सब ध्यान देकर छूने की प्रक्रिया का अभ्यास करेंगे जिसमें हम सभी अपना ध्यान अपनी पेंसिल के ऊपर लेकर जाएँगे।"
- "आप सभी विद्यार्थी आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ | अब अपना ध्यान अपने सामने रखी पेन्सिल के ऊपर लेकर जाएँ। इस पेंसिल का रंग कैसा है? इस पेंसिल की आकृति कैसी है? अब सभी विद्यार्थी एक लम्बी गहरी साँस लें और इस पेंसिल को अपने हाथ में पकड़े।
- सभी विद्यार्थी इस पेंसिल के वज़न पर अपना ध्यान लेकर जाएँ। इस पेंसिल की बनावट कैसी है? यह पेंसिल ठंडी है या गरम? इस पेंसिल का स्पर्श आपको हाथों में कैसा महसूस हो रहा है?

(यहाँ पर शिक्षक 5 सेकंड के लिए रुकें)

- "अगर आपको लगता है कि आपका ध्यान इधर-उधर जा रहा है तो आप फिर से अपना ध्यान इस पेंसिल के ऊपर ले आएँ।
- "अब आप सभी एक लम्बी गहरी सांस लें और जब भी आप अच्छा महसूस करें तो आप इस पेंसिल को धीरे से अपने डेस्क पर रख सकते हैं।"

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु :

(शिक्षक अपनी तरफ़ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे इस गतिविधि के उद्देश्य प्राप्त किए जा सकें।)

- आप सभी कैसा महसूस कर रहे हैं?
- क्या आप सभी अपना पूरा ध्यान पेंसिल की ओर ले जा पाए?
- क्या आपने इस पेंसिल के बारे में कोई ऐसी चीज़ देखी जो आपने पहले नहीं देखी थी?
- जब आपने इस पेंसिल को पकड़ा तब आप कैसा महसूस कर रहे थे?
- क्या किसी भी समय पर आपके विचार इधर-उधर गए?
- क्या आप अपने विचार वापस पेंसिल के ऊपर ला पाए?

सत्र 13 Mindful Scribbling

1. Mindful Scribbling एवं चर्चा: 15 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थी अपने मन की बातें चित्र (Scribbling) द्वारा व्यक्त करें और ऐसा करते हुए उनका ध्यान क्रिया के विभिन्न पक्षों पर जाए।

आवश्यक सामग्री: कागज़, क्रेयॉन (crayon)

गतिविधि के चरण:

- विद्यार्थियों को आरामदायक स्थिति में बैठने के लिए कहें। अब उन्हें नाक से तीन लम्बी गहरी साँस लेने और मुँह से छोड़ने के लिए कहें। शिक्षक स्वयं भी विद्यार्थियों के साथ उन्हें तीन लम्बी गहरी साँस लेकर दिखाएँ।
- अब उन्हें अपना ध्यान अपने पास रखे क्रेयॉन (crayon) और कागज़ पर लेकर जाने के लिए कहें।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि अपना ध्यान सभी रंगो पर लेकर जाएँ। वे सभी रंगों को देखते हुए कोई भी एक रंग अपनी पसंद का निकाल लें।
- उस क्रेयॉन को अपने हाथ में लें और महसूस करें कि उसका क्या वज़न है? क्या वह हल्का है या भारी?
- अब शिक्षक विद्यार्थियों से उन्हें अपने पास रखे कागज़ पर कुछ भी बनाने के लिए कहें।
- विद्यार्थियों को तेज़ी से क्रेयॉन रगड़ने (scribble) को कहें।

  (10 सेकेण्ड के लिए कोई निर्देश न दें।)
- शिक्षक चाहें तो विद्यार्थियों को क्रेयॉन रगड़ने (scribbling) के लिए ऐसे निर्देश दे सकते हैं:ऊपर-नीचे, दाएँ-बाएँ, आड़ा-तिरछा।
- अब विद्यार्थियों से ध्यान देने को कहें कि उन्हें हाथों में या कंधों में क्या कोई खिंचाव या ज़ोर महसूस हो रहा है? क्या अपनी साँस लेने के तरीक़े में कोई बदलाव महसूस हो रहा है?
- इस प्रक्रिया को दोबारा कराएँ, पर इस बार रगड़ना / scribbling धीरे-धीरे करवाएँ। विद्यार्थियों का ध्यान उनके हाथों, कंधों और साँसों पर लेकर जाएँ।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

- क्या आपने जल्दी-जल्दी चित्र बनाते समय अपने हाथों व कंधों में खिंचाव या कुछ और महसूस किया?
- क्या आपने धीरे - धीरे चित्र बनाते समय अपने हाथों व कंधों में खिंचाव महसूस किया?
- क्या आपने दोनों तरीक़ों में कोई अंतर महसूस किया?
- कौनसा तरीक़ा ज़्यादा अच्छा लगा?

सत्र 14 Mindful Walking

1. Mindful Walking एवं चर्चा: 15 मिनट

उद्देश्य- विद्यार्थियों का ध्यान चलने की प्रक्रिया पर लाना।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ, "अब हम सब ध्यान देकर चलने की प्रक्रिया का अभ्यास करेंगे।आप अपनी-अपनी डेस्क से बाहर आ जाएँ और आराम से खड़े हो जाएँ। सभी बच्चे अपने हाथ, पैर और कंधो को ढीला छोड़ दे और अपना ध्यान अपनी साँसों पर ले जाएँ।"
- 2 -3 लम्बी गहरी सांस ले ओर मुँह से छोड़ें।
- शिक्षक अब विद्यार्थियों को बताएँ कि वे अपना ध्यान अपने खड़े होने की स्थिति पर ले जाएँ। अपना ध्यान अपने पैरों की ओर ले जाएँ ओर देखें वह किस प्रकार जूतों को छू रहे हैं।
- अब एक लम्बी गहरी सांस लें और धीरे से एक कदम आगे बढ़ाएँ।
- अपने कदम धीरे-धीरे और सावधानी से आगे बढ़ाएँजैसे आप किसी बादल पर चल रहे हों।
- आप ध्यान दें कि आप कैसे चल रहे हैं और आपके पैर कब उठ रहे हैं और कब ज़मीन को छू रहे हैं। आपके शरीर में क्या-क्या महसूस हो रहा है इस पर ध्यान दें ।
- अब आप सभी अपना दूसरा कदम आगे बढ़ाएँ और अपना ध्यान अपने दूसरे पैर की ओर ले जाएँ। अब आप सभी धीरे-धीरे ऐसे अपने कदमों पर ध्यान देते हुए चलना शुरू करें और अपने सभी कदमों को एक-एक करके महसूस करें।

  (शिक्षक लगभग 30 सेकंड के लिए विद्यार्थियों को यह गतिविधि करने दें)
- शिक्षक विद्यार्थियों से पूछें कि क्या उन्हें इस वक़्त किसी अंग में व शरीर में अपको कोई बदलाव महसूस हो रहा है?

  (शिक्षक लगभग 30 सेकंड के लिए विद्यार्थियों को यह गतिविधि करने दें)
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने बैठने के स्थान पर पहुँचे और एक लम्बी गहरी सांस लेकर छोड़ते हुए बैठ जाएँ विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आने के लिए 1-2 मिनट का समय दें ।

गतिविधि के चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु: (शिक्षक अपनी तरफ़ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे इस गतिविधि के उद्देश्य प्राप्त किए जा सकें।)

- क्या आपने पहले कभी इस तरह से अपने चलने के ऊपर ध्यान दिया है?
- आपने इस गतिविधि में क्या-क्या किया?
- क्या आप अपने चलने पर ध्यान दे पाए?

क्या करें, क्या न करें:

शिक्षक यह भी ध्यान रखें कि विद्यार्थियों द्वारा दिए गए सभी उत्तर स्वीकार्य हैं और उन्हें सही या गलत होने की टिप्पणी न दें।

इस गतिविधि के लिए शिक्षक विद्यार्थियों को बाहर मैदान में भी लेकर जा सकते हैं।

सत्र 15 Mindfulness of Feelings

1. Mindfulness of Feelings एवं चर्चा: 15 मिनट

उद्देश्य:

- भावनाओं की पहचान करवाना।
- भावनाओ के बारे में चर्चा और उन्हें बेहतर समझना।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि आज हम अपनी भावनाओं/feelings के बारे में बात करेंगे। हमें कभी ख़ुशी महसूस होती है, कभी दुःख महसूस होता है, कभी डर लगता है। ये सब हमारी भावनाएँ/feelings होती हैं।
- शिक्षक कक्षा में अलग-अलग भावनाओं के चित्र ब्लैकबोर्ड पर बना सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि आज हम ऐसी ही एक भावना, ख़ुशी, के बारे में चर्चा करेंगे।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु :

- जब आप ख़ुश होते हैं, तब आपका चेहरा कैसा बनता है?
- आपको कब-कब ख़ुशी महसूस होती है ?
- जब आप ख़ुश होते हैं तब आप क्या करते हैं?
- जब आपको ख़ुशी महसूस होती है तब आपके शरीर में क्या महसूस होता है?

(ख़ुशी के एहसास को शरीर में महसूस करने की चर्चा करते समय, एक शरीर की आकृति बोर्ड पर बना ले और चर्चा ज़ारी रखें।)

क्या करें, क्या न करें:

- एक सुरक्षित वातावरण बनाएँ। हर एक बच्चे की भावनाओं को स्वीकार करें और सम्मान दें।
- स्वयं के पक्षपात के अनुसार कोई निर्णय न ले